КАК НАСТРОИТЬСЯ НА ПОБЕДУ. СТР. 94

МАРТ
2012

Men's Health®

ТУР "ВСЯ ВКЛЮЧЕНА"
ПОЛНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЖЕНЩИНЕ

СЫТ ПО ПЛАНУ
5 УЖИНОВ ЛЕНИВОГО ХОЛОСТЯКА

ФИТНЕС

ВДРУГ ВЫРОСЛА СПИНА
ПРОКАЧАЙ ТЫЛЫ

СТРАШНЫЙ ЗУД
РЕЙТИНГ ПОЛОВЫХ ИНФЕКЦИЙ ИЩИ НА СТР. 132

НОГИ В ТЕПЛЕ
КАТАЕМСЯ НА КАБРИОЛЕТЕ ЗИМОЙ

ТВОЮ МЯТЬ!
КАК СДЕЛАТЬ МАССАЖ САМОМУ СЕБЕ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Орландо Блум
Актер

MHealth.ru

12003

4 606895 000062

реклама

Петровка 2, 933 7300, www.tsum.ru, Барвиха Luxury Village

Притягивают взгляды

Специальная серия автомобилей C- и E-Класса с AMG-стайлингом и панорамной крышей

Приобретение автомобилей Специальной серии, например, E-Класса, гарантирует вам выгоду около 110 000 рублей по сравнению с покупкой указанных опций по отдельности.

www.mercedes-benz.ru

Реклама

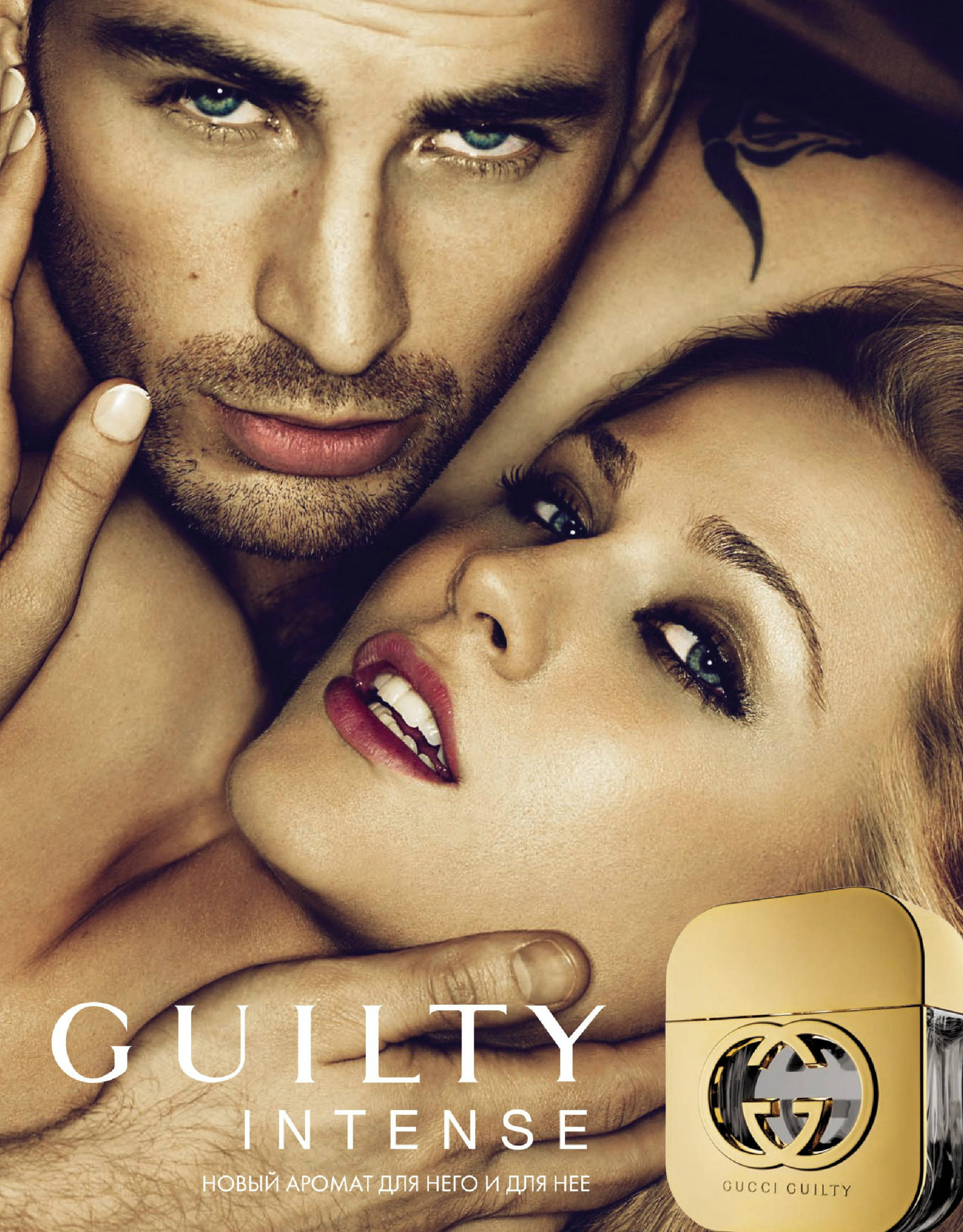
Mercedes-Benz

The best or nothing.

Реклама. Виновен. Интенсивный. Смотрите видео Франка Миллера на gucciguilty.com

GUCCI GUILTY
INTENSE

GUCCI


GUILTY
INTENSE
НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ НЕГО И ДЛЯ НЕЕ
GUCCI GUILTY

МАРТ | 2012

84
Съел — встал

На обложке

100 ОРЛАНДО БЛУМ
Английский пациент

94 КАК НАСТРОИТЬСЯ НА ПОБЕДУ
Тебя научат Уэйн Руни, Тайгер Вудс и Усейн Болт

114 ТУР “ВСЯ ВКЛЮЧЕНА”
Женщина и ее достопримечательности

106 СЫТ ПО ПЛАНУ
Список продуктов и рецепты на 5 рабочих дней

ФИТНЕС

150 ВДРУГ ВЫРОСЛА СПИНА
Тренируй мышцы, которые тебе не видно

154 ТВОЮ МЯТЬ
Сам себе массажист

132 СТРАШНЫЙ ЗУД
Что легче всего подцепить в чужой постели

124 НОГИ В ТЕПЛЕ
По русской зиме на немецком кабриолете

48
ТЕТУШКА ИЗ БРАЗИЛИИ

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

Товар сертифицирован. Реклама.

Леонардо Ди Каприо
и его Carrera Calibre 1887.

HISTORY BEGINS EVERY MORNING*

TAGHeuer

SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

*Творить историю
каждый день

106
5 УЖИНОВ ИЗ ПАКЕТИКА

Элементарно
Склад бесценной информации

50 ВРАГ ХОРОШЕГО
Почему не нужно делать тату на члене

56 БАЙКИ НА МОРОЗЕ
Правила зимних поездок на велосипеде

58 В ТЕМНОТЕ — НЕ В ОБИДЕ
Отсутствие света — не повод ничего не видеть

62 ГИПНОЦЫП
Берем живую курицу и вводим ее в транс

64 ПРИЕМ НА ВЫСШЕМ УРОВНЕ
Как правильно поглощать таблетки

И еще 11 энергичных заметок

Как это связано с массажем, смотри на стр. 154

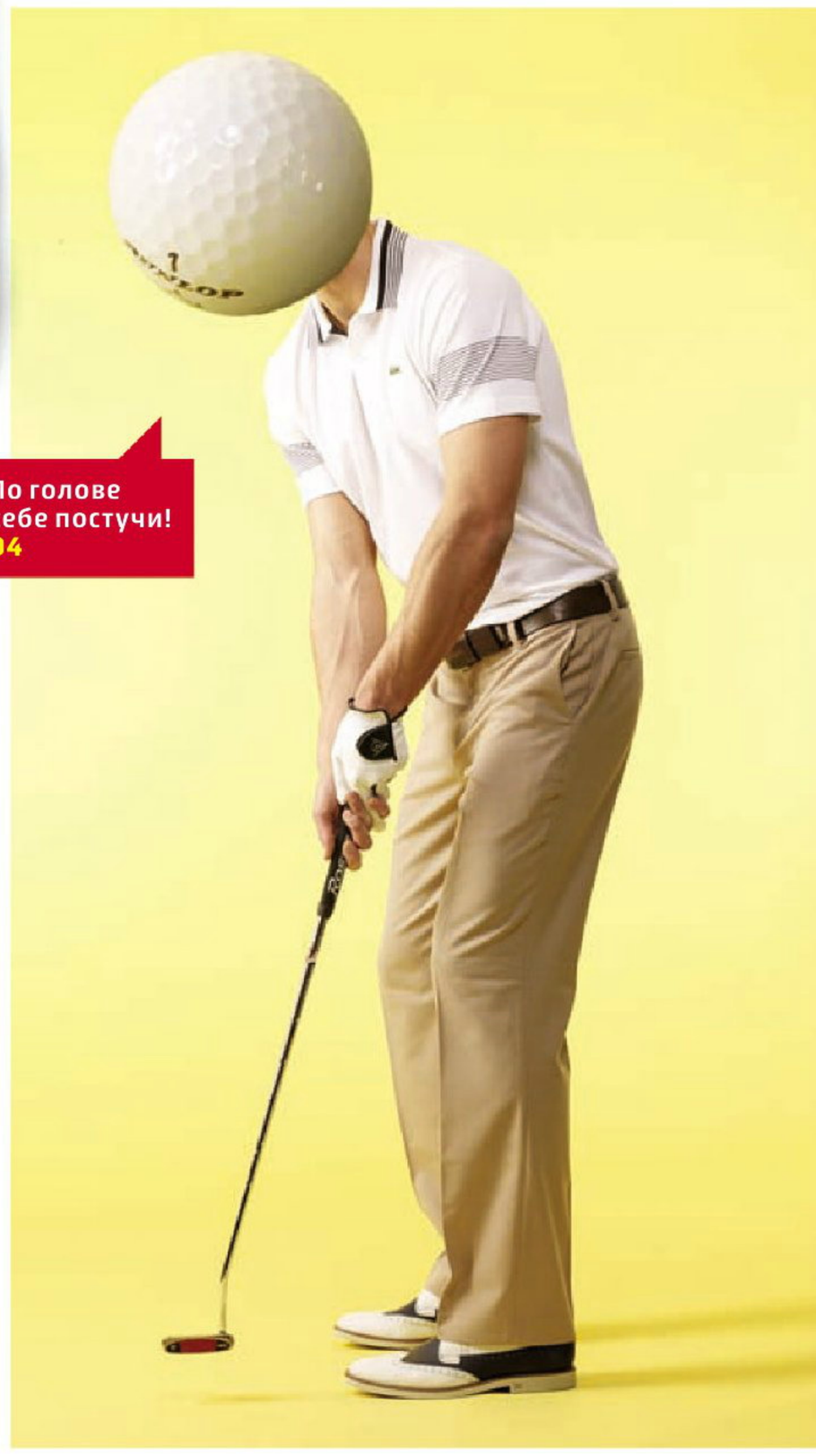
Экстра
Правила жизни здорового мужчины

ОТНОШЕНИЯ
80 СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ
О чем разговаривать с девушкой-архитектором

ПРОПИТАНИЕ
84 ЯЙЦА, ГРАНАТ, ВИНОГРАД И ЩЕТИНА
Пищевой кодекс настоящего мужчины

СПОРТ
88 ТОВАРИЩ ШПАГ
Парады и ремизы шпажиста Антона Авдеева

ПРОФИЛАКТИКА
92 И РИСКИ У НАС БОЛЬШИЕ
От чего реально может случиться рак



По голове себе постучи! 94

реклама

ИСТИННОЕ КАЧЕСТВО **ИСТИННЫЙ BREITLING**

CHRONOMAT

Эталон механических хронографов, обладающий высокопрочным корпусом и водонепроницаемостью до 500 метров, оснащенный мануфактурным механизмом Breitling Caliber 01, надежным и высокоточным часовым калибром с автоподзаводом, сертифицированным швейцарским институтом хронометрии COSC.

BREITLING RUSSIA

Официальный дистрибутор и сервисный центр
Москва, Бутырский вал 68/70
+ 7 495 988 96 25

WWW.BREITLING.COM

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

В номере

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ
140 СЛОН НАЯВУ
Редактор МН устраивается на работу в зоопарк

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ЗДОРОВЬЕ
156 БОЛЬ В ГОЛЕНЬ
Твои ноги в хороших руках

РАЦИОН
158 СИЛЬНАЯ ПТИЦА
Курица с макаронами для выносливости

F.A.Q.
160 НЕ ГРУЗИ
Как не перетрудиться в спортзале

Guide to Style

162 НАПОКАЗ
Красивый способ поддержать штаны

ТРЕНД
164 В КАРТИНКАХ
Принты — не только смешно, но и модно

ГАРДЕРОБ
166 ТУШИТЕ ЦВЕТ
Черно-белая гамма для всех случаев

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
174 ПШИК, БЛЕСК!
Выбери запах своей женщины

GIVENCHY

POUR HOMME

«Селдико» – Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

www.givenchy.com

150
У ТЕБЯ ВСЯ СПИНА СИЛЬНАЯ

Железо

РАЗБОРКА

176 ИЛ-76 МДК
Как устроена летающая лаборатория космонавтов

178 ОБЛАЧНЫЙ СЕРВИС
Репортаж: наш человек в невесомости

182 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

ТЕСТ-ДРАЙВ

184 ПРО ТРИ
BMW 3 Series

186 ДВЕ “ЧЕТВЕРТЫЕ”
Audi A4

На обложке:
Орландо Блум
Фотограф:
Alexei Hay

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 Фейс-контроль
26 Письмо редактора
32 Обратная связь
34 Мужские ответы
38 Объект желания
40, 42, 44 Бюллетень
72, 98, 138 Импульс
74 Мужской разговор
148 Хроника текущих событий
188 Новости
194 Х. З. (Хочу знать)

BIOTHERM HOMME

№1 В МИРЕ В МУЖСКОМ УХОДЕ*

ПОТОМУ ЧТО ЖАЖДА НЕ ЖДЕТ

УТОЛИ ЖАЖДУ КОЖИ С AQUAPOWER

УВЛАЖНЯЮЩИЙ ОЛИГОТЕРМАЛЬНЫЙ УХОД

- *24 часа увлажнения нон-стоп***
- *Легкая освежающая гелевая текстура*
- *Содержит эквивалент 5 000 литров активной термальной воды****

**Евромонитор, 2011 г. Рынок селективной косметики. Период — 2010 г.*
***Инструментальный тест, 24 участника.*
****Концентрат чистого термального планктона в 50 мл средства.*

ЖИЗНЬ НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНЫ, СМОТРИ ФИЛЬМ

www.biothermhomme.com

LIVE LIKE A MAN
ЖИЗНЬ НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНЫ

Реклама.

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Зам. главного редактора
Антон Иванов
Редакторы
Артем Бетев, Арсений Виноградов, Иван Глушков, Алексей Зимин
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Марина Облачева
Фитнес-редактор
Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор Елена Вольных
Дизайнеры
Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор сайта
Алексей Цыганов
Менеджер редакции Ольга Сукачева

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Андрей Баталов, Илья Виноградов, Михаил Вырцев, Геннадий Грачев, Александр Догаев, Евгений Дворецкий, Ириней Калачев, Григорий Колядин, Марина Коробкова, Михаил Королев, Павел Кошик, Кирилл Лагутко, Ольга Попова, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Анна Бобрус
Креативный директор
Андрей Медин
Менеджеры по маркетингу
Анна Акимова, Иван Саулин
Менеджер проекта Men's Health Adventure
Юлия Васильева
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке Валерий Лубяко
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова

Фотостудия SIM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04.**Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87.

DOLCE & GABBANA

light blue

Реклама: Лазурь

FORD FOCUS III
Универсал

«Мы сделали новый Ford Focus таким, чтобы с первого взгляда на автомобиль был виден его драйверский характер. Уверены, что его спортивный внешний вид и стильный интерьер станут предметами гордости каждого владельца».

Мартин Смит, исполнительный директор по дизайну, Ford Европа

Новый подход к комфорту и безопасности

Автоматическая трансмиссия PowerShift[1]
Объединяет в себе преимущества механической и автоматической трансмиссий

Уникальный кинетический дизайн

Реклама. [1] Пауэршифт.

* В результате предоставления Покупателю специальной цены на новый Ford Focus III затраты на приобретение данного автомобиля в рамках программы Ford Credit (Форд Кредит) оказываются равными расходам на кредит по указанной ставке Ford Credit. Банк не определяет размер специальной цены на автомобиль, порядок предоставления и категории автомобилей, реализуемых по специальной цене. Кредитный продукт «Форд Кредит: Лайт» программы «Классика» тарифного плана «Форд Кредит» – на 36 месяцев. Первоначальный взнос: мин. – 30%, макс. – 90% от стоимости автомобиля. Процентная ставка Банка – 13% годовых в рублях. Необходимые документы: паспорт гражданина РФ; второй документ, удостоверяющий личность; документ, подтверждающий доход; копия трудовой книжки, заверенная работодателем. Сумма кредита – от 52 000 руб. до 3 000 000 руб. КАСКО и ОСАГО обязательны. КАСКО оформляется на срок не менее одного года и на сумму не менее стоимости приобретаемого автомобиля со страховой компанией, отвечающей единым стандартным требованиям Банка к страховым организациям и условиям предоставления страховой услуги. Тарифы по страхованию КАСКО и ОСАГО определяются в соответствии с тарифами выбранной клиентом страховой компании.

Новый Ford Focus меняет представление о том, каким должен быть автомобиль. Он устанавливает новые стандарты в классе, предлагая инновационные технологии, доступные ранее лишь на автомобилях премиум-сегмента, и яркий кинетический дизайн, который никого не оставит равнодушным. Добавьте к этому эталонную управляемость Ford и громкое имя Focus, и Вы получите Ford Focus III – больше чем автомобиль.

FORD CREDIT 6,9%*

Система активной помощи при парковке
Делает процесс парковки легким и приятным

Новый уровень удовольствия от вождения

Система мониторинга «слепых» зон
Перестроение еще никогда не было таким удобным и безопасным

Система контроля тяги в поворотах
Превосходная управляемость и контроль над автомобилем на любых скоростях

Ford

Обеспечение по кредиту – залог приобретаемого автомобиля в пользу Банка. Кредит предоставляется «БНП ПАРИБА» ЗАО (Cetelem) (Лицензии Банка России № 3407 от 10.07.2002 и 21.04.2005). ОГРН – 1027700045780. Адрес местонахождения Банка: РФ, 125047, г. Москва, ул. Лесная, д. 5. Срок действия программы «Форд Кредит: Лайт»: с 01 января 2012 г. по 31 марта 2012 г. Ознакомьтесь с актуальной информацией в отношении условий программы Ford Credit на сайтах www.ford.ru и www.cetelem.ru. При переводе денежных средств в погашение кредита из других кредитных организаций, а также посредством платежных терминалов и другими способами возможно взимание комиссии за осуществление такого платежа организациями, осуществляющими переводы.

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL

Senior Vice President, Rodale International
Michelle Meyercord
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
International Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing & Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Jennifer Lally
International Marketing Manager
Linda Stevens
International Coordinator
Nicole Facompre

© 2012 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Michel Birnbaum
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 300 000 экземпляров.
Март 2012 (№161)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 14.02.2012
Цена свободная.

Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем в редакцию mh@imedia.ru
Коммерческие предложения, направленные по этому адресу, не рассматриваются.

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

TOYOTA

пRAVо НА ВЫБОР

2,0 л | 148 л. с. | от 7,5 л / 100 км*

Время выбирать RAV4

С 1 февраля по 31 марта у Вас есть уникальная возможность приобрести Toyota RAV4 2011 года выпуска на выгодных условиях. Мощный двигатель, легко трансформируемый салон и современная система безопасности – у RAV4 есть все, что необходимо истинному покорителю городских джунглей. Каждая линия подчеркивает его уникальный стиль и дерзкий характер.

Узнайте подробности в салонах официальных дилеров.

Служба клиентской поддержки Toyota: 8-800-200-57-75.

Реклама

* Смешанный цикл. Эти данные получены в идеальных условиях, без учета влияния манеры вождения, а также дорожных, погодных и прочих условий, влияющих на расход топлива. Реальный расход топлива может отличаться от указанного и определяется только опытным путем.

TOYOTA Trade-In

Обмен автомобилей
В лучших традициях

Toyota
Управляй
Мечтой

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

РЕДАКТОР МН АРТЕМ БЕТЕВ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ПРОРАБОТАЛ В ОТДЕЛЕ СЛОНОВ И БЕГЕМОТОВ ХАРЬКОВСКОГО ЗООПАРКА, ПРИВЕЗ ОТТУДА КУЧУ ВПЕЧАТЛЕНИЙ И ИЗЛОЖИЛ ИХ НА СТР. 140. А НАШИ ГЕРОИ РАССКАЗАЛИ, КАКУЮ НЕОБЫЧНУЮ РАБОТУ ИМ ПРИХОДИЛОСЬ КОГДА-ЛИБО ВЫПОЛНЯТЬ.

1

НИКОЛАЙ ПОДРЕЗЕНКО

ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

Многие иронизируют над выражением “разгружать вагоны”, а я, например, по себе знаю, что это такое. В 1986 году я и еще шестеро моих сокурсников — участники стройотряда “Атлант” — разгружали вагоны с цементом. В качестве средств безопасности нам выдали по респиратору. В конце выдали по 20 советских рублей. Помню, долго мы потом выплевывали куски бетона из легких.

2

ИВАН ГЛУШКОВ

РЕДАКТОР МН

В 4 года я снимался в массовке “Бориса Годунова” Сергея Бондарчука. Съемки были в Костроме. Я в толпе одетых в какое-то тряпье мужиков и баб (сам, разумеется, тоже в тряпье) смотрел, как в разные стороны под крик в мегафон “Стрельцы!” проходят стрельцы. Попал ли я в итоге в кадр — не знаю. Заработал я тогда 12 руб. А в магазине “Ленинград” в Москве продавался оранжевый игрушечный миксер, который мне почему-то ужасно хотелось. Но гонорар за меня получили родители, и ни денег, ни миксера я так и не увидел.

3

ИРИНА НЕМИРОВСКАЯ

ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ

В рамках своей врачебной деятельности мне как-то пришлось выполнять работу в необычных условиях — а именно, провести осмотр прямо в вестибюле диспансера. Ко мне на прием должен был прийти один парень, но за целый день он так и не появился. Рабочий день закончился, и я уже собралась домой. Вдруг в дверях на выходе из диспансера сталкиваюсь с тем самым молодым человеком. Он все-таки доехал. Мои уговоры прийти на следующий день он не слушал, быстро разделся и потребовал его осмотреть. Что я и сделала. Прямо в холле, у всех на глазах. Не знаю, к чему была такая спешка, никаких инфекций у него в итоге не нашли.

4

ДМИТРИЙ ЦВЕТКОВ

ДИРЕКТОР ДЕПАРТАМЕНТА ЗАГОРОДНОЙ НЕДВИЖИМОСТИ КОМПАНИИ PENNY LANE REALTY

Самую необычную работу мне случилось выполнять в начале 90-х, когда я был финансовым директором в крупной и уважаемой до сих пор структуре. Для того чтобы реструктурировать долги компании, мне пришлось изображать перед банком бандита, отнявшего бизнес у ее владельцев, и ездить на встречи с их службой безопасности. Роль преступного элемента я исполнил отлично, и долг был реструктурирован.

5

ПАВЕЛ КОШИК

ЖУРНАЛИСТ, ДЛЯ ЭТОГО НОМЕРА НАПИСАЛ ЗАМЕТКУ “ТАКИЕ ДЕЛА”

Во время институтской практики мы, пять щуплых студентов университета связи и информатики, получили первое профессиональное задание — выкорчевать и вытащить наружу огромный промышленный станок, забетонированный в пол мастерской. Провозились две недели. Сначала разбивали основание ломами, потом долго доставали его из ниши в полу, поднимали домкратами, клали под него трубы и толкали. В итоге он не пролез в дверь, и пришлось разбирать стену мастерской.

Герпес
ЭТИ ВРАГИ МУЖЧИНЫ ПОЯВЛЯЮТСЯ ИМЕННО ТАМ, КУДА ТЫ ПРИВЫК ПОСЫЛАТЬ СВОИХ НЕДРУГОВ. ЗНАКОМЬСЯ. ШЕСТЬ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ В НАШЕЙ СТРАНЕ ИППП (ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ). И ПУСТЬ ЭТО БУДЕТ ПОСЛЕДНИМ РАЗОМ, КОГДА ТЫ О НИХ СЛЫШИШЬ.
БУКЕТ НЕВЕСТЫ

РЕКЛАМА
HUGO BOSS AG
www.hugoboss.com
Телефон +49 7123 940

BOSS ORANGE

HUGO BOSS

Новый Peugeot 508.
Время качества.

8 800 555 53 35

* Хэд-ап. Движение и Эмоции. Реклама.

Насладитесь каждым мгновением, проведенным в новом седане бизнес-класса Peugeot 508! Превосходная аэродинамика, продуманная до мелочей эргономика, инновационные решения: современные бензиновые и дизельные двигатели, 6-ступенчатая АКПП, 4-зонный климат-контроль, водительское сидение с функцией массажа, цветной Head-Up* дисплей, мультимедийная система с навигацией.
Peugeot 508. Время качества.

НОВЫЙ PEUGEOT *508*

www.peugeot.ru

PEUGEOT

MOTION & EMOTION

ОНИ МЕШАЮТ НАМ ЖИТЬ

Я ДАВНО ХОТЕЛ СДЕЛАТЬ серию наивных интервью с теми, кто ведет себя по-хамски. Ну, знаете — с теми, например, кто не выключает телефон в театре; кто занимает столик в переполненном "Макдоналдсе", еще не купив еды; кто лезет без очереди в Сбербанке или ГИБДД; кто паркуется вторым рядом на проезжей части, хотя в 100 м работает подземная автостоянка... В общем, с большим количеством таких вот людей. Я не хотел бы отругать их — нет, просто догнать и тихо спросить: "Зачем? Что заставляет тебя так позориться, да еще и публично?"

И вот, значит, на днях торчу я в пробке у въезда на офисную парковку. Остальные участники трафик-джема тоже мирно тащатся в крайнем правом со скоростью 3 км/ч, отстаивая очередь. Но вдруг по полосе слева лихо проносится Nissan Micra, мигает правым и пролезает к шлагбауму, оттеснив остальных... Сбылась мечта идиота: когда я проник на парковку, наглый водитель только вылезал из своего авто. Девушка, менеджер по рекламе в соседнем журнале. Я подошел и вежливо задал вопрос: "Зачем?"

Шоферица, сверкнув пустыми серыми глазами, ответила прямо: "Ну так ведь можно было!" В смысле — имелась возможность пролезть, так почему ж нет?

Милая моя, сероглазая, простодушный предок человека. Я не буду с тобой говорить о приличиях и уважении к правам других (это бессмысленно, как я погляжу). Просто скажи — зачем ты, образно говоря, какаешь там, где купаешься? Ты ведь не просто хамишь, ты своим поведением легализуешь хамство на дорогах. Подаешь пример. Другие питекантропы, посмотрев на тебя, скажут: "А я что, хуже?" И все твое к тебе вернется сполна. Перебежишь дорогу на красный свет — а завтра такое же чудило, но за рулем, задавит тебя на нерегулируемом пешеходном переходе. Высыпешь пепельницу из машины прямо на мостовую — а завтра обнаружишь, что любимый пляж на реке Шерна завален битыми бутылками. Загадишь лифт — а кто-то сопрет твой обед из офисного холодильника. Неуютно жить в стране, населенной такими людьми, да? Так сколько будет продолжаться эта бессмысленная вражда всех со всеми? Зачем?

Это письмо не имеет отношения к содержанию мартовского номера (вы его почитайте, хороший). Просто наболело и надо было высказаться. Вот.

Кирилл Вишнепольский

ПЯТЬ ФАКТОВ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

"Бразильские женщины довольно напористы и прямолинейны. Если где-нибудь в ночном клубе ты понравился девушке, она вряд ли будет дожидаться, пока ты обратишь на нее внимание, — подойдет сама".
Стр. 48

"Слон двигается практически бесшумно. Для этого у него на подошвах есть подушечки, которые заполнены желеобразным веществом".
Стр. 140

"Если в темноте посмотреть на то, что тебе нужно разглядеть, не прямо, а боковым зрением, то увидишь предмет лучше".
Стр. 58

"Последние исследования указывают на связь употребления чая с раком пищевода. Но чтобы попасть в зону риска, нужно пить чай с температурой выше 60°"
Стр. 92

"Главное качество Руни — колоссальная вера в себя... Но у такого отношения есть и обратная сторона — Руни впадает в агрессию, когда его результаты не совпадают с его ожиданиями".
Стр. 94

ФОТО: LEGION-MEDIA

реклама

Elegance is an attitude*

“Пришло время уделить немного времени другим людям.”

Андре Агасси

LONGINES®

ВМЕСТЕ МЫ СТРОИМ ИХ БУДУЩЕЕ

Даже завершив карьеру профессионального теннисиста, Андре Агасси продолжает стремиться к совершенству. Он стал основателем и вдохновителем Фонда Образования и Подготовительной Академии, носящих его имя, для того, чтобы дать детям из бедных семей возможность получить образование, освоить профессию и устроить свою жизнь.

Longines с радостью поддерживает эти проекты. Марка учредила Стипендиальный фонд Longines для выпускников Подготовительной Академии Агасси, дающий возможность одаренным и целеустремленным юношам и девушкам обучаться перспективной профессии в Школе Часового Мастерства имени Н.Г. Хайека.

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)»
Адрес: 121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3 стр. 1
тел. +7(495)580-98-45, факс +7(495)580-98-48

The Longines Saint-Imier Collection

* Элегантность как стиль жизни

www.longines.ru

РЕКЛАМА.

НОВЫЙ CHEVROLET AVEO
ДЛЯ ЛЕГКОВОЙ ЖИЗНИ

www.chevrolet.ru I горячая линия: 8 800 200 00 76

CHEVROLET

Уникальный дизайн интерьера

Подключение MP3-плеера через USB

Шестиступенчатая АКПП

Я ВСЕГДА С СОБОЙ БЕРУ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

“А служить ли в армии?”, — этот вопрос на обложке февральского Men`s Health за 2011 год я увидел, уже находясь в рядах Вооруженных сил РФ, когда группой из 7-10 человек под командованием доблестного лейтента Шаихова мы высадились по форме “5” в местном отделении почтовой связи. В тот день я купил, кроме февральского номера, еще и декабрьский — тот самый, который читал перед призывом. Потратил половину зарплаты рядового. Даже в армии, где с железом занимались принципиально офицеры, а обычным солдатам это дозволялось только в качестве поощрения; где комбат постоянно ораторствовал, что настоящий мужик обязан: маршировать, стрелять из всех видов оружия, водить автомобиль, — и как бы ничего, что у товарища подполковника не было машины, а когда та появилась, за рулем всегда была его жена; в месте, где слово “брат” говорят на каждом шагу, но друзьями являются лишь единицы — даже там я старался пропагандировать стиль жизни Men’s Health. Сам занимался вместо обеда: когда все строем шли в столовую, я бежал на спортплощадку, предварительно скушав припасенные с завтрака яйца; прокачивал молодежь на турничке, самые четкие кубики на животе были у моих подопечных. Сшил себе “дембельку” — клубный приталенный пиксельный пиджак на одной пуговице на зависть Юдашкину — и с чувством выполненного перед Родиной и перед собой долга отправился домой, предварительно оставив все журналы своим последователям, взяв лишь декабрьский МН 2011 года с собой в поезд, да и тот умудрился подарить солдатикам, встретившимся в дороге.

АРТУР

МН: Артур, все хорошо, что хорошо кончается. Вот тебе комплект гражданской одежды — толстовка и кожаный ремень от марки American Eagle Outfitters.

Автор письма месяца в апреле получит подарочный набор от Gillette Fusion ProGlide: бритва и гель для бритья.

НЕХОРОШО ПОЛУЧИЛОСЬ...

На странице 58 в февральском номере в рубрике “Как говорится” вы пишете: “...поэтому синим пламенем должно гореть все, от чего хочется избавиться раз и навсегда”. Сразу под текстом — фото игроков питерского “Зенита”. Считаю это неуважением с вашей стороны к команде, городу и болельщикам. Или вы не нашли другое фото? Может, я чего-то не понял, и вы имели в виду нечто другое? Объясните, пожалуйста.

ВЛАД

МН: Влад, объясняем. Текст был про газ — субстанцию невидимую, потому в качестве иллюстрации мы поставили зенитовцев в майках со всем знакомой надписью. Так что успокойся — мы не уважаем не “Зенит”, а “Газпром”.

СЧАСТЛИВЫЙ СЕМЬЯНИН

Привет, МН. Пролистав январский номер, я в первую очередь решил пробежать тест под названием “Пора ли тебе уходить из семьи”. Скажу сразу, у меня никогда не возникало такого желания: со своей женой я уже около 5 лет вместе, из них более года в законном браке. И мне показалось, этот тест может пройти только заложник семейной жизни, а никак не счастливый семьянин. Или на крепкие браки тест не распространяется? Я почти не нашел варианты ответов, которые подходят мне. Хочу пожелать всем того же.

АЛЕКСАНДР ЗАИКИН

КАК СОХРАНИТЬ ЯЙЦА ПРИ СЕБЕ

Привет МН! Предлагаю ввести в журнал рубрику типа: "У меня есть яйца, как не дать им попасть в руки женщины?” Ребята, мы позволили женщинам доминировать над нами! Например, мой друг хотел машину синего цвета, девушка же сказала: “Давай серого. Мне нравится серый”. В итоге он купил серую, а через 3 месяца они расстались. И машина осталась серая. Кажется, уже настала та самая эра матриархата, когда ты волосатый и накаченный, можешь рельсы гнуть в узел и бетон зубами грызть — и готов подмяться по любому капризу женщины. “Милая, я пойду с друзьями пивка попью...” — “Что-о?” — “Э-э-э, ничего, говорю, посижу рядом, с тобой побуду, любимая”.

ВОЛТЕР ПАВЛОВ

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте:
www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу:
mh@imedia.ru

РЕКЛАМА

strellson

* Узнать больше.

strellson.com

HOLY FASHION GROUP

get the story

НЕДАВНО В ОДНОМ ФИЛИАЛЕ уважаемой международной компании во время совещания все сидели и напряженно молчали. Причиной этому корпоративному безмолвию стал завхоз Александр, который два месяца назад при помощи жены родил сына и все никак не мог выбрать ему имя. Ничего ему не нравилось.

Коллектив решил помочь Александру. Все стали вспоминать хорошие имена.

– А может быть, Егор? — очнулась от раздумий замдиректора Инна.

– Не-не, — сказал завхоз Александр, — Егором моего соседа звали, а он меня в детстве бил...

– Ну, тогда Алексей.

– Ты че! – Александр замахал руками, — Алексей Родионович решит — выслуживаюсь.

Алексей Родионович — вице-президент компании — вряд ли знал о существовании завхоза Александра, но все притворно закивали — не обижать же молодого отца.

– Артем? — предложила бухгалтер Ира. — У меня муж Артем и ничего. Не пьет, увлекается йогой.

– Не-не, Артем со мной в одном классе учился... — заверещал завхоз.

– ... и он тебя бил? — хором спросили мы.

– Нет. Но он у меня как-то топорик украл... Боюсь, будет непросто это забыть...

Все снова замолчали.

– У моего друга тоже сын недавно родился, — от скуки начал рассказывать логист Толик. — Друга зовут Федя, фамилия Бородавкин. Супруга у него — наполовину итальянка, по фамилии Розетти. Первого ее сына зовут Антонио. Второго хочет назвать Джузеппе. Федор, само собой, против, говорит ей: очнись, Джузеппе Бородавкин — звучит как оскорбление, пусть будет Иваном. Но она не сдается.

– Надо еще на инициалы обязательно смотреть, — встрял IT-директор Паша, балагур и весельчак, — а то у меня на курсе барышня училась — Жанна Олеговна Панько, так ее родители недосмотрели, и она пять лет фигурировала в списках как Ж.О. Панько. Гы-гы-гы...

По лицам собравшихся стало понятно, что все они начали проверять своих отпрысков на тест имени Жанны Олеговны Панько. Судя по серии облегченных выдохов — обошлось.

– А я у мужа пять раз спрашивала: "Как сына назовем?", — пожаловалась бухгалтер Ира, — а он: "Мне имя Игорь нравится". Я ему: "Так у нас уже есть Игорь — первый сын", а он: "Ну и что, давай и этого Игорем назовем — в честь Игоря"...

– Назвали? – хором спросили мы.

– Назвали, — кивнула Ира, — Иннокентием. В честь мужа.

– А меня папа Надеждой назвал, потому что до последнего надеялся, что мальчик будет, — поделилась финансовый контролер Надежда.

– А меня — в честь дедушки, у него три ордена Славы было, — сказал Слава.

– А меня — в честь Элиса Купера, — вздохнула секретарь Алиса. — Ненавижу Элиса Купера.

– Э-э-э! — пробился сквозь нарастающий гвалт голос завхоза. — Про меня забыли, да?

Все снова замолчали.

– Ну, вот ты что в жизни любишь? Придумай имя по ассоциации! — воскликнул Толик. — Скажем, любишь путешествия — назови сына Жаком, в честь Кусто. Любишь кино — назови Арнольдом!

– Я люблю темное пиво, порядок и спать, — перечислил завхоз Александр. — Какие на хрен ассоциации?

– Ну, тогда в честь дедушек...

– Оба — Егоры. А Егором моего соседа звали, а он меня бил!!!

– Назови Александром!

– Будет несчастен, как я...

– Задолбал!!!

Тут у несчастного зазвонил телефон.

– Да, — ответил он. — Дур-ра! — и отложив трубку, объяснил: — Жена ребенка зарегистрировала... Назвала Алексеем. Имя-то хорошее, но что подумает Алексей Родионович?!

– Да ладно тебе, — стали мы утешать папашу, — он человек приличный, ничего не подумает.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТИРУЕТ ПРЕСС-СЕКРЕТАРЬ УПРАВЛЕНИЯ ЗАГС МОСКВЫ ЕВГЕНИЯ СМИРНОВА: В отличие от последних лет, в 2011 году родители гораздо реже выбирали своим детям несуществующие имена (например, годом ранее на свет появились Лука-Счастье Саммерсет Оушен, Кит, Океана, Архип-Урал). Сейчас пошла мода называть детей древнерусскими именами: в столице теперь проживают Лучезар, Светлояр, Радомира, Милолика. Список пяти самых популярных имен среди 64 тысяч родившихся в столице мальчиков возглавляет Александр (2950 человек, это имя — лидер седьмой год подряд), далее идут Артем (2812), Максим (2676), Иван (2614), Дмитрий (2348). Кстати, имя Алексей, упомянутое в тексте, фигурирует в этом топ-листе на 12 месте — так назвали 1591 малыша. Девочкам, которых при регистрации рождения оказалось 60,5 тыс., чаще всего давали имя София (Софья) (3829 человек). Далее следуют Мария (3553), Анастасия (3209), Анна (2614) и Дарья (2593).

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДМИТРИЙ ЛИГАЙ/BANG! BANG!

BVLGARI

Реклама. Соответствие товара установленным требованиям подтверждено декларацией соответствия. Рекламодатель ООО "ЭРМИТАЖ РАША", тел. (495) 725-44-10

BVLGARI

MAN

НОВЫЙ МУЖСКОЙ АРОМАТ

ПОЧЕМУ ПОСЛЕ ПЛАВАНИЯ Я ВСЕГДА ИСПЫТЫВАЮ ЧУВСТВО ГОЛОДА?

Мэл

АЛАН АРАГОН, ЭКСПЕРТ-ДИЕТОЛОГ:

Потому что тебе холодно. Исследователи из Университета Флориды установили: люди, тренировавшиеся в обычном бассейне (где температура — 22-24 градуса), вылезают на бортик на 44% более голодными, чем те, что бултыхались в воде, разогретой до температуры тела. Механизм простой: оказавшись в холодной среде, организм отчаянно тратит калории, чтобы поддерживать в себе привычные 36,6. Когда выберешься на сушу, прогуляйся бодрым шагом 15 минут, чтобы внутренне разогреться. А потом поешь.

Что происходит в моем организме, когда я смешиваю алкоголь и энергетик?

Денис, Амстердам

ЭНТОНИ ВЕРГА, Д. М. Н., МЕДИЦИНСКИЙ ДИРЕКТОР "ЦЕНТРА ПО БОРЬБЕ С АЛКОГОЛИЗМОМ И НАРКОМАНИЕЙ", НЬЮ-ЙОРК:

Сочетание алкоголя (депрессанта) и кофеиносодержащего напитка (стимулятора) может вызвать тошноту, учащенное сердцебиение (и последующие проблемы с сердечно-сосудистой системой) и в итоге привести к инсульту. Если ты все это потребляешь прямо в танце,

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, FOTOIMEDIA

Реклама

swatch®

то тебе грозит еще и обезвоживание. Конечно, один коктейль тебя не убьет. Но будь осторожен, выпивая большое количество этой мочегонной смеси, особенно если при этом ты не замещаешь водой выходящую из тебя жидкость.

Не так давно я стал замечать, что минут через десять после того, как выпью сок (причем любой), у меня начинается изжога. Еще дискомфорт доставляют некоторые фрукты — например, яблоки. Мне стоит тревожиться?

Семен

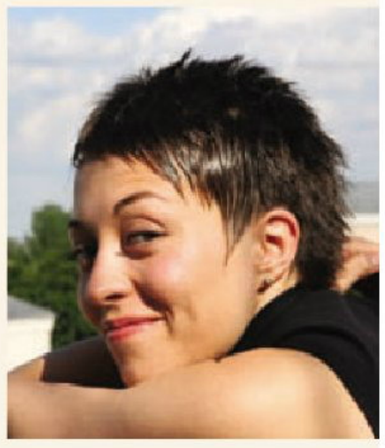
ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.

Ничего хорошего эти симптомы не сулят. Чаще всего изжога бывает из-за того, что в пищевод из желудка забрасывается желудочный сок (т. н. гастроэзофагеальный рефлюкс) — то есть "протекает" сфинктер пищевода. Изжога может быть и следствием диспепсии (нарушения переваривания пищи), в причинах которой стоит разобраться. Нельзя исключить и наличие у тебя гастрита или язвы желудка и/или двенадцатиперстной кишки. А возможно, и других заболеваний. Обратись к гастроэнтерологу, само не пройдет.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ПЕРЕСПАЛ С КОЛЛЕГОЙ ПО РАБОТЕ. ЕЙ ХОЧЕТСЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ, А МНЕ НЕТ. КАК ЕЙ ЭТО ОБЪЯСНИТЬ, ЧТОБЫ НЕ ОБИДЕТЬ И ЧТОБ ИЗ-ЗА НЕЕ НЕ ПРИШЛОСЬ УВОЛЬНЯТЬСЯ?

Иван Сергеевич



Не изобрело еще человечество более эффективного способа ускользнуть от отношений, чем "мягкое отмораживание". Пишет в аську — ты ей "прости, не сейчас". Зовет попить кофе — "не могу, перешел на чай". Приглашает в гости — "извини, не получится, обещал другу помочь поменять резину / сводить бабушку на концерт Стаса Михайлова". Главное, избежать соблазна начать в буквальном смысле бегать от нее на работе — со стороны все должно выглядеть так, будто она и не видела тебя без панталон. Нормальной девушке должно хватить недели-двух такого неромантического общения, чтобы перестать строить планы на будущее с участием тебя, Мендельсона и кукол на капоте. А ненормальной, которой везде мерещится любовь до гроба, будет полезно рассказать драматическую историю о том, что твое сердце уже давно и безнадежно занято одной таинственной дамой, а та ваша ночь была незабываемой, но, увы, твоей влюбленности в другую она не отменяет, так что лучше вам обоим перевернуть эту страницу и идти дальше — каждый своей дорогой. Чем патетичнее будет твой спич, тем больше шансов, что она отвалит (либо из уважения к твоим чувствам, либо решит, что ты просто чокнутый).

Встречаемся с девушкой чуть меньше месяца.

Расстался с девушкой по ее инициативе. Спустя 3 недели — звонок. Стала рассказывать, как у нее все прекрасно без меня, что она влюблена и т. д. С какой целью она вообще позвонила? По мне, это низко с ее стороны. *Сергей*

По мне, тоже. Но жестокость ее, полагаю, от неопытности (каждый, с кем хоть раз поступили похожим образом, едва ли станет так себя вести) и неуверенности в себе (не дай бог, ты уже не страдаешь и не маешься, значит, ваши отношения, равно как и она сама, были пустышкой). Словом, не самая выгодная партия. Оклемаешься — еще порадуешься, что жизнь вас развела. А в следующий раз просто не отвечай на ее звонки. Неделю, месяц, три. Если ты боишься пропустить разговор из серии "Прости, люблю, вернись", то напрасно. Грош цена отношениям, которые можно вернуть эсэмэской или звонком. Пусть побегает, повымаливает прощение.

Бывают мелкие конфликты. Наутро пишем друг другу эсэмэски со словом "прости". Как-то она обмолвилась, что наши ссоры заставляют ее задуматься: может, нам расстаться? Не хочу ее терять из-за всех этих мелочей.

Alex_Bentley

Неконфликтующие влюбленные существуют разве что в романах Сидни Шелдона. Нормальным парам на этапе притирки друг к другу свойственно сталкиваться лбами даже по самым идиотским поводам. Вы — разные. Привычки, установки, бэкграунд у вас тоже разный. И наивно думать, что факт влюбленности автоматически снимает все разногласия. Если он что и делает, то помогает преодолеть их. Услышать в ссоре не только "Ты, козел, мог бы менять носки почаще", но и суть недовольства. Так что мелкие ссоры — это еще не тревожный симптом. Беспокоиться следует в том случае, если ни один из вас не считает своим долгом корректировать свое поведение и извиняться за сказанные грубости.

ФОТО: FOTOI MEDIA, GETTY/FOTOBANK

ТИХИЙ ДОМ

ТЫ — ЭТО ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ, А ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ, — ЭТО НЕ ТОЛЬКО КАЧЕСТВО САМИХ ПРОДУКТОВ, НО И УСЛОВИЯ ИХ ХРАНЕНИЯ. ПЕРЕД ТОБОЙ ЛУЧШАЯ ЕДА И СОВЕТЫ ПО ТОМУ, КАК СОХРАНИТЬ ЕЕ КАЧЕСТВО. НУ А ЧТОБЫ, КРОМЕ ЕДЫ, В ДОМЕ СОХРАНЯЛИСЬ ТАКЖЕ ТИШИНА И ПОКОЙ, МЫ ВЫБРАЛИ ОДИН ИЗ САМЫХ ТИХИХ ХОЛОДИЛЬНИКОВ В МИРЕ — SAMSUNG SMART SPACE. ЗАБУДЬ ВРЕМЕНА, КОГДА ХОЛОДИЛЬНИКИ РЫЧАЛИ И ТРЯСЛИСЬ, ТО ЛИ ОТ ХОЛОДА, ТО ЛИ ОТ ЗЛОСТИ, — ЭТОТ РАБОТАЕТ ТАК, ЧТО ПО ЗВУКУ ТЫ НИКОГДА НЕ ПОЙМЕШЬ, ЧТО ОН ВКЛЮЧЕН.

МЯСО

Как тебе японский рецепт мраморного мяса? Молодые бычки пасутся на лучших лугах, а свободное от еды время проводят подвешенными в воздухе на специальных конструкциях. Им делают вибромассаж и дают пить пиво и саке под классическую японскую музыку (и это не шутка). Когда бык достигает строго определенного веса, его закалывают. А ты говоришь, шашлык...

Если ты собрался в отпуск (например, в Японию за мраморным мясом), то сможешь перевести холодильник в экономичный режим, даже не открывая его: голубой LED-дисплей на дверце Samsung Smart Space дает возможность управлять любыми настройками.

ВИНО

Как тебе винный погреб, по которому можно ездить на машине? 50-километровый лабиринт из бесконечных стеллажей с бутылками спрятан на глубине 85 м под Мало-Милештской горой в Молдавии. В самый жаркий день там 12-14°C и влажность 85-95%. Кстати, за коллекцию из более чем двух миллионов бутылок это место занесено в Книгу рекордов Гиннеса и официально признано «Национальным богатством» Молдовы. Такой вот «Форт Нокс» по-молдавски.

Если соседи снизу не одобряют идею превращения их квартиры в твой винный погреб, придется искать компромиссный вариант. Например, холодильник Samsung Smart Space (модели RL56, 58, 60). Его с погребом роднит уже одно то, что он тоже охлаждает почти беззвучно (уровень шума — всего 38,5 Дб). Кстати, доказано, что отсутствие шума и вибрации необходимо для нормального старения вина.

СЫР

Так сложилось, что в горной местности Рокфор-сюр-Сулзон образовались гроты с трещинами, через которые в них поступает строго ограниченное количество тепла и свежего воздуха. Местная влажность и круглогодичные 7°C оказались идеальными условиями для роста на сыре грибка Penicillium roqueforti. Как ты уже понял, и назвали сыр в честь этой местности — Рокфор.

Холодильники Samsung Smart Space способны обеспечить идеальные условия не одному виду продуктов, а всем. Отделение Cool Select Zone, например, позволяет выбрать нужный режим хранения — 0, +3, -5. Новая система Smart Eco System включает в себя десять датчиков, постоянно измеряющих уровень температуры и влажности, что позволяет поддерживать в холодильнике идеальные условия хранения продуктов за счет равномерной работы инверторного компрессора.

ФРУКТЫ

О существовании многих фруктов ты просто можешь и не догадываться. Например, ты в курсе, какой из них Марк Твен называл самым вкусным? Апельсин? Банан? Нет — черимойю. Плод, также известный как кремовое яблоко, растет в горных районах Южной Америки. Говорят, его вкус похож на смесь банана, маракуйи, папайи и ананаса.

Благодаря применению интеллектуального инверторного компрессора в холодильниках Samsung Smart Space даже самые экзотические и привередливые продукты хранятся дольше (исследования показывают, что выбрасывать приходится на 33,4% меньше еды). В холодильной камере поддерживается на 20% большая влажность, а система многопоточной циркуляции подводит воздух к каждой полке.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

ВОЗРАСТ: 17 ЛЕТ
РОСТ: 164 СМ
ВЕС: 54 КГ
ДОСТИЖЕНИЯ: ЧЕМПИОНКА МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ-2010, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА РОССИИ-2012

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Елена Ильиных

Серебряный призер чемпионата России в танцах на льду Елена Ильиных отдыхает 2 недели в году. Все остальное время она проводит с партнером Никитой Кацалаповым на тренировках. Мы решили узнать у нее, как создать неразлучную пару.

1 Когда мы начинали кататься детьми, то постоянно ссорились, потому что не понимали, как вместе работать и общаться. Мы были два неплохих одиночника, и каждый пытался быть лидером. Доходило до того, что я старалась вести, хотя в танцах на льду это всегда делает мужчина.

2 Проблемы в паре – это проблемы женщины, потому что мужчину бесполезно пытаться переделать. Женщине нужно просто вести себя умнее. Если тебе кажется, что напарник делает что-то неправильно, нельзя говорить это напрямую. Надо найти обходной путь.

3 Мы продолжаем ссориться – это рабочий процесс. Отношения мужчины и женщины всегда непросты, а мы еще пытаемся вместе добиться чего-то в спорте. Соревнования выматывают физически и морально, и мы срываемся друг на друге. Но никто никогда никого ни в чем не обвиняет. Особенно в проигрыше.

4 Никита всегда настраивает меня перед выступлением, дает установку. Это наши маленькие фишечки, которыми мы отличаемся от других пар.

5 Партнер должен быть надежным, как скала. Никита такой. Когда я ошибаюсь, он всегда берет удар на себя – пытается удержать или сам падает вместо меня.

ФОТО: МИХАИЛ КОРОЛЕВ, МАКЕ UP: ОЛЬГА ПОПОВА

www.volkswagen.ru

Volkswagen Scirocco.
Вся ночь впереди!

Реклама

Спецверсия Scirocco White Night*!
Только этой весной!
У официального дилера Volkswagen.

Das Auto.

Дополнительная информация – **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru**

*Белая ночь

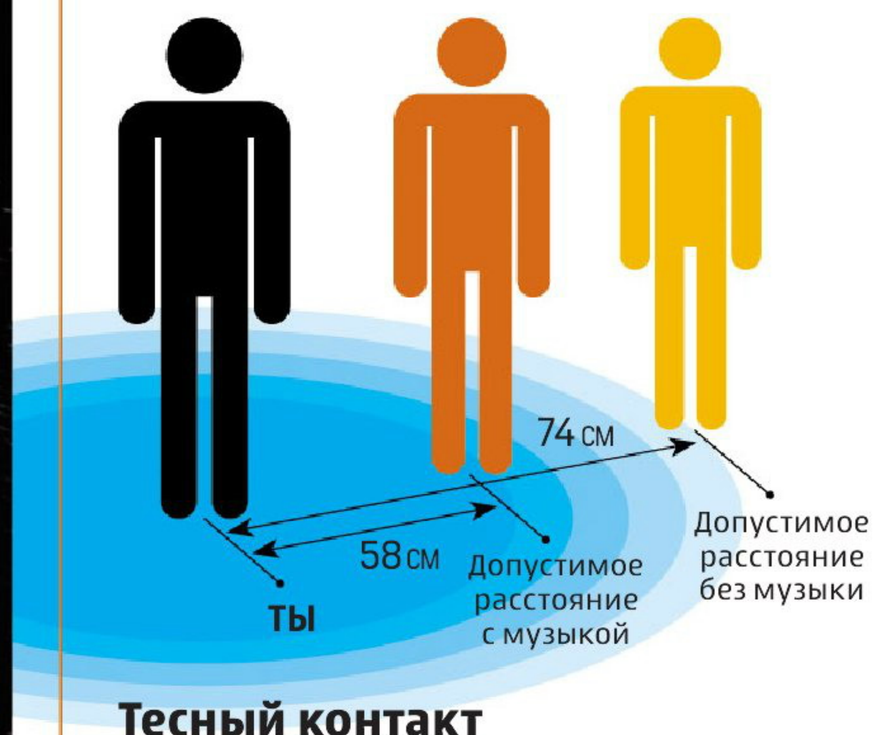
ПЕЧАЛЬНЫЕ МЕЛОДИИ

Тяжелая музыка расстраивает молодых людей? Опросив 1000 подростков в возрасте от 13 до 18 лет, ученые из Университета Мельбурна выяснили: те из них, кто слушает исключительно тяжелый металл, чаще пребывают в состоянии психической нестабильности, первую очередь в депрессии.

Впрочем, возможно, музыка — не причина, а следствие (тяга к "металлу" есть симптом угнетенного состояния).

ТАНГО ПРОТИВ ПАРКИНСОНА

Ученые из Медицинской школы Университета Сент-Луиса лечат страдающих болезнью Паркинсона танцами. Отправив одних пациентов на простую гимнастику, а других — на уроки танго, врачи обнаружили, что танцевавшие больные лучше держали равновесие, были более подвижны и реже падали. Эффект наступает после 20 занятий.



Тесный контакт

В Лондонском университете придумали приятное средство борьбы с утренней давкой в транспорте — наушники. **Слушая музыку, ты подсознательно уменьшаешь площадь территории, которую считаешь личным пространством.** Добровольцам предложили включить плеер с любимой музыкой и замерили, как близко к ним могли подойти незнакомцы, прежде чем испытуемые начали чувствовать себя некомфортно. Добровольцы, которым музыки не досталось, останавливали чужака на гораздо большем расстоянии, чем счастливцы в наушниках.

ПРЕСТУПЛЕНИЕ

412 ККАЛ В ОМЛЕТЕ ИЗ ДВУХ ЯИЦ С ВЕТЧИНОЙ

НАКАЗАНИЕ

4 ЧАСА ТЫ ДОЛЖЕН ПЕТЬ, ЧТОБЫ СЖЕЧЬ ЭТИ КАЛОРИИ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, REUTERS, DIOMEDIA

www.ferragamo.com
Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама.

Алессандро Гассман

ATTIMO

POUR HOMME

ATTIMO
POUR HOMME
Salvatore Ferragamo

Salvatore Ferragamo

ОРЕШКИ НЕ ПРОСТЫЕ

В американском исследовании люди с диабетом второго типа, ежедневно съедавшие по горсти орехов, демонстрировали более стабильный уровень сахара в крови, чем те, что закусывали вместо этого цельнозерновыми печеньями. Все благодаря маслу, содержащемуся во всех без исключения орехах — оно помогает организму стабилизировать уровень сахара и предотвращать диабет у тех, кто им еще не болен.

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Боль может помешать правильно выполнять физические упражнения.

Источник: Журнал Medicine & Science in Sports & Exercise

Мозги усохли

"Мало пьешь — сильно тупеешь", — так вкратце можно описать суть результатов исследования, опубликованных в издании British Journal of Nutrition. **С нехваткой влаги в организме авторы исследования связывают угнетение когнитивных функций, ослабление памяти, усталость мозга и ухудшение настроения**. В следующий раз обрати больше внимания на бутылочки с минералкой, расставленные по столам для участников совещания.

И НА ДЕСЕРТ

Жареное в кляре масло подают в ресторане The Fiddler's Elbow в Эдинбурге. Блюдо называется "Инфаркт на тарелке", существует в двух видах — с кляром на основе газировки или виски — и подается с мороженым и сладким соусом.

А РУКИ ДЕЛАЮТ

Коварные ошибки офисного работника

89%
неправильно держат мышку

Ошибка Рука, вытянутая слишком далеко от туловища и согнутая в запястье, лежит на столе.

Исправься Кисть и рука должны быть в одной плоскости (для этого можешь купить специальную подушку под запястье). Локоть согнут под 90 градусов.

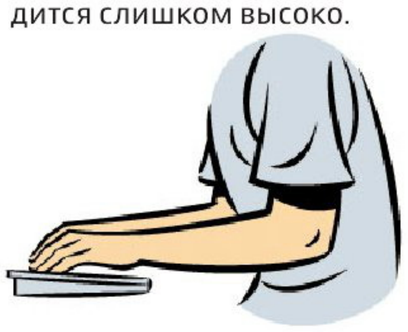
88%
неправильно печатают на клавиатуре

Ошибка Запястья лежат на столе или на нижней части клавиатуры, пальцы слишком сильно ударяют по клавишам.

Исправься Посмотри, как играют пианисты, — не пальцами, а всей кистью, руки держат параллельно клавиатуре. Вот и ты делай так же.

84%
неправильно располагают клавиатуру

Ошибка Клавиатура находится слишком высоко.



Исправься Клавиатура должна быть на уровне локтей. Подними стул, положи под зад подушку или вообще встань — смотря какой высоты у тебя стол.

ФОТО: AP

реклама

PROTIME
DISTRIBUTION

эксклюзивный дистрибьютор в России
тел.: (495) 926 0700; www.protime-distribution.com

Alpina
GENEVE

КОЛЛЕКЦИЯ AVIATION

Alpina представляет
лимитированную серию Startimer Pilot,
разработанную совместно с Cessna Aircraft и PrivatAir.

ALPINA WATCH INTERNATIONAL SA • www.alpina-watches.com

ОТНОШЕНИЯ

БЮЛЛЕТЕНЬ

ЗАГНУЛСЯ ОТ КАШЛЯ

У тебя две проблемы — астма и плохая эрекция? Возможно, это одна проблема. Американские врачи установили, что мужчины, страдающие от вышеозначенного заболевания органов дыхания, жалуются на проблемы в штанах в два раза чаще, чем те, у кого с легкими и бронхами все в порядке. Одна незадача — в чем причина подобной связи, ученые еще не выяснили.

ПРАВИЛЬНОЕ МЕНЮ

Пригласил ее на обед — заказывай мясо. Опрос, проведенный канадскими психологами, показывает: мужчина, жующий мясо, кажется женщине более привлекательным как сексуальный партнер, чем какой-нибудь любитель салатов. "В женском мозгу мясо ассоциируется с властью, избранностью, — говорит руководитель исследования доктор Стивен Хайне. — Воздержание от мяса, в свою очередь, демонстрирует нехватку мужественности".

80%

ТРАВМ ПЕНИСА ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ СЕКСА НЕ МЕЖДУ ЗАКОННЫМИ СУПРУГАМИ. БУДЬ ОСТОРОЖЕН.

Источник: Journal of Sexual Medicine

Конец неведом

Лучшие мозги современной науки не могут ответить на вопрос: как и почему появился женский оргазм. Одна из теорий гласит, что это — симметричный, приятный, но совершенно бесполезный аналог мужского оргазма, вроде как мужские соски — бесполезный аналог женских. Чтобы подтвердить эту теорию, совместная австралийско-финская группа ученых обследовала 1803 пары разнополых близнецов. По идее, **легкость и частота достижения оргазма у близнецов должна быть схожей, если эта функция развивается у них по одинаковым принципам**. Однако исследование подобной схожести не выявило. Тайна остается неразгаданной.

СЕКС

ХУДШЕЕ, О ЧЕМ МОЖНО ДУМАТЬ ВО ВРЕМЯ ПРИНЯТИЯ ФИНАНСОВЫХ РЕШЕНИЙ, СОГЛАСНО ОПРОСУ АРИЗОНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.

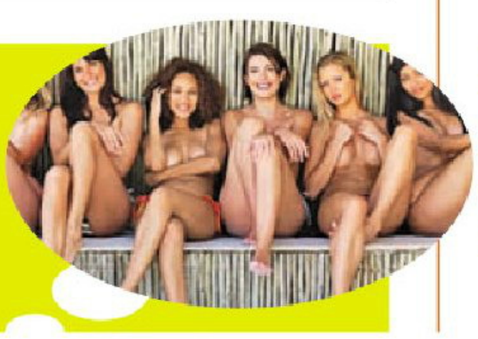


ФОТО: DIOMEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

Реклама Товар сертифицирован

SUBARU

Уверенность в Движении

OUTBACK

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ SUBARU
8-(495)-788-0404
8-(800)-555-0020

Новый Subaru Outback 2012 модельного года охватывает всю палитру удовольствия от вождения! Яркая динамика мощного двигателя, повышенная устойчивость в движении, отточенная управляемость и безупречная плавность хода. Добавьте к этому комфорт огромного салона, новую мультимедийную систему с камерой заднего вида, бесступенчатую трансмиссию последнего поколения LINEARTRONIC[1], симметричный полный привод, щедрый дорожный просвет[2] и ощутите реальную свободу передвижения на всех дорогах и направлениях. Subaru Outback. Уверен в обстоятельствах!

[1] Вариатор Lineartronic (Линеартроник) комплектуется с двигателем 2,5 литра (167 л.с.), а двигатель 3,6 литра (249 л.с.) оборудован 5-и ступенчатой АКПП. Результаты тестирования Lineartronic показали его значительную топливную экономичность.
[2] Клиренс 213 мм
* Подробности акции читайте на сайте www.subaru.ru
** Помощь на дороге

Особые условия на автомобили 2011 модельного года*

SI-DRIVE
3 Engines in 1
Intelligent
Sport
Sport Sharp

SI-Drive – три двигателя в одном!
(подробности на www.subaru.ru)

SYMMETRICAL AWD SINCE 1972

3 ГОДА
ГАРАНТИЯ
100 000 КМ
ВКЛЮЧАЯ ПОДВЕСКУ

SUBARU
ROAD ASSISTANCE**

www.subaru.ru

ВКЛЮЧИ ТЕХНОЛОГИИ БУДУЩЕГО ДЛЯ ИДЕАЛЬНОГО БРИТЬЯ

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ GILLETTE
В НОВОЙ БРИТВЕ PROGLIDE POWER

САМЫЕ ТОНКИЕ ЛЕЗВИЯ ОТ GILLETTE*

для революционного скольжения

МИКРОРАСЧЕСКА

направляет волоски к лезвиям для легкого и тщательного бритья

МИКРОИМПУЛЬСЫ POWER

для снижения сопротивления и гладкого бритья

НОВЫЙ КОМПЛЕКС

средств для бритья и ухода за кожей от Gillette прекрасно дополняет технологии инновационной бритвы ProGlide.

ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ PROGLIDE

В три раза больше смазывающих компонентов** для лучшего скольжения.

БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ 3 в 1

Gillette Pro мгновенное увлажнение

- Питает
- Увлажняет
- Защищает от УФ-лучей

Gillette® Fusion PROGLIDE™ POWER

ИННОВАЦИЯ

Gillette Fusion PROGLIDE™ POWER

* Первые лезвия в кассетах Fusion® ProGlide™ тоньше, чем лезвия Fusion®. ** По сравнению с гелями Gillette Series. Реклама.

ЭЛЕМЕН

В ДЕБРЯХ — АМАЗОНКИ

МН продолжает путешествовать по миру и рассматривать красивых девушек в самых разных аспектах. В этот раз мы задержались на другом конце света — в Бразилии.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

ЭЛЕМЕНТАРНО

Если у тебя есть опыт близкого и запоминающегося общения с девушками из других стран, не стесняйся — описывай случившееся в красках и присылай свой рассказ сюда: elementarno@imedia.ru. Самые интересные истории появятся в одном из номеров МН.

Бразильские женщины довольно напористы и прямолинейны. Если где-нибудь в ночном клубе ты понравился девушке, она вряд ли будет дожидаться, пока ты обратишь на нее внимание, — подойдет сама. Даже если ты не один.

47%

бразильцев и бразильянок, которым это не запрещает закон (то есть старше 14 лет), занимаются сексом два и более раз в неделю. Даже ровесники Пеле не прочь забить гол: больше трети пенсионеров в Бразилии утверждают, что секс случается с ними не реже одного раза в неделю.

В 2011-м рейтинг самых высокооплачиваемых моделей по версии журнала Forbes в очередной раз возглавила бразильянка Жизель Бундхен.

На границе Бразилии и Перу, в перуанских Андах, растет мака — клубнеплод, похожий на редьку или репу. Аборигены веками жевали маку, чтобы заправиться энергией в горах, ну а повышение эрекции было приятным бонусом. В Перу и Бразилии мака продается в виде БАД — съешь пару таблеток, чтобы быстрее акклиматизироваться.

Кармита Абду, доцент Медицинского училища Университета Сан-Паулу, провела три обстоятельных исследования сексуальности соотечественников. Ее вывод: "Что действительно отличает бразильцев в отношении к сексу, так это минимум предрассудков, любопытство, открытость, стремление к удовольствию и отсутствие стереотипов о том, как должно выглядеть идеальное тело".

Коротко и ясно

- **Você gosta? [восе госта]:** Тебе нравится?
- **Tá gostoso. [та гостозу]:** Это очень приятно.
- **Não pare. [нау паре]:** Не останавливайся.

Источники: Men's Health UK, womenshealthmag.com, Forbes.com, eDiplomat.com

На фото: Камила Алвиш

Всем спать

У людей, давно живущих вместе, иногда случается беда: в какой-то момент они начинают спать в разных кроватях. Потому что так удобнее. Так вот, чтобы не дошло до беды, мы напоминаем, как правильно спать с женщиной.

1 Не обнимай

Что бы ты ни думал, ей не хочется, чтобы ты обнимал ее ночь напролет. Она с удовольствием полежит с тобой немного в знаменитой позе "ложки", а потом раскинется на своей половине. "И это здоровый подход, — соглашается сомнолог, д. м. н. Лиза Шивз. — Ведь очень сложно выспаться, когда ты зажат кем-то другим".

2 Не обижайся

"Не забывай, что девушки уделяют постельным принадлежностям гораздо больше внимания, чем ты, — продолжает доктор Шивз. — Им нравится, когда в кровати "уютно" (понимай это как знаешь) и чисто". И не обижайся, если она захочет сменить твое постельное белье. Если ей понравится здесь, она вернется.

3 Не буди

Далеко не каждая девушка будет счастлива, если игривый партнер выдернет ее из первого сладкого сна вопросом: "Ты спишь?" Женщины чаще жалуются на бессонницу, так что не факт, что она потом уснет как младенец. А если она из-за тебя не выспится — кто разделит с ней все радости ее плохого настроения?

ВРАГ ХОРОШЕГО

У некоторых мужчин просыпается древний инстинкт — помечать важные объекты наскальными рисунками, — и они наносят татуировки на половой орган. Но если твоя женщина не в восторге от подобных экспериментов, то лучше не рискуй. К тому же появилась новая причина отказаться от раскрашивания члена.

Один иранец 21 года от роду сделал на члене татуировку: фразу на фарси, звучащую как "бороу би салаамат" ("удачи в путешествиях") по всей длине и буковку "М" на головке (первая буква имени его нынешней подруги).

Кончилось тем, что ему пришлось обратиться к врачам: в течение трех месяцев пенис постоянно пребывал в полуэрегированном состоянии. Он не болел, не мешал жить и в нужный момент приходил в состояние полной эрекции. Просто было как-то необычно.

Врачи диагностировали приапизм — патологическое состояние, которое характеризуется длительной эрекцией, не связанной с возбуждением. Стали разбираться с причинами и отсеяли все известные: от паховой травмы до курения. Остались пенильные татуировки.

Ученые рады, так как иранский случай дал им возможность пополнить список вероятных причин неишемического приапизма (как правило, это различные травмы пениса или промежности, инфекции мочевыводящих путей) — и опубликовать в The Journal of Sexual Medicine статью на соответствующую тему. А парень так и живет.

ФОТО: DIOMEDIA

P.S. ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ХВАЛИТЬ РАЗНЫЕ ЧАСТИ ЕЕ ТЕЛА, СДЕЛАЙ КОМПЛИМЕНТ ЕЕ ВОЛОСАМ. ЕЙ ПОНРАВИТСЯ ТАКОЙ ПОВОРОТ

Товар сертифицирован. Реклама. Рекламодатель ООО "ПУЧ РУС" тел.: +7 495 921 17 91 / 92.

paco rabanne

The new fragrance

1 MILLION

www.pacorabanne.com *Новый аромат.

МАРТОВСКИЙ ЗАЯЦ

Предельно диетический и вкусный, но почему-то редко поедаемый зверь — кролик — превращается в жаркое в руках пищевого редактора МН Ивана Глушкова.

Главная ценность кроличьего мяса — минимум жира, очень много белка — оборачивается его же главным недостатком: просто пожарить кусок невозможно, он получится сухим и безвкусным. Поэтому мясо нужно увлажнять и умягчать — маслом, соусом и длительным тушением. У меня обнаружилось несколько недопитых бутылок сидра (см. стр. 60), так и родился рецепт — среднее арифметическое виденных в разное время и в разных местах вариантов тушеного в сидре кролика.

Кролики продаются целиком, поэтому логично попросить заранее порубить тушку, чтобы не затупить об кости свой нож. Кролик вообще костляв, так что есть его культурно — с ножом и вилкой — довольно проблематично.

1 Первым делом в здоровенной кастрюле (я взял казан) надо растопить масло, а в нем — сало или бекон (я выбрал простое соленое сало, чтобы не заглушать вкус крольчатины). Сала в иных рецептах предлагают взять чуть ли не 300 г, но и половины оказалось вполне достаточно. В смеси масла и растопленного сала (шкварки вынуть) нужно обжарить лук полукольцами и мелко порезанный чеснок. Когда подрумянятся — клади кролика и жарь, пока не побелеет со всех сторон. Чем энергичнее будешь помешивать и переворачивать, тем скорее это произойдет и тем меньше сока потеряет мясо (а сока там, как ты помнишь, и так негусто).

2 Тем временем я смешал горчицу, сидр и тимьян, добавил немного черного перца и залил смесью мясо. И если сала везде советуют много, то сидра жалеют. Мне и литра не хватило — одна кроличья ляжка упорно торчала из булькающего бульона, пришлось доливать воды. Так что бери две бутылки по 0,7 л — остатки не пропадут.

3 Всю эту красоту я тушил час, время от времени помешивая, поднимая гущу со дна и утапливая в бульон непослушную ляжку. Через час убавил огонь до минимума и томил еще полчаса. Попробовал. Чуть посолил. Мясо практически слезает с костей, чего, собственно, я и добивался.

ЕЩЕ ВАРИАНТЫ:

Сидр можно выпить так, а кролика залить водой, чтобы покрывала мясо, довести до кипения, добавить крупно порезанные морковку, картошку, корень сельдерея и любые другие твердые овощи, перец, лавровый лист, лук-чеснок и тушить час.

А обжаренного в масле с луком-чесноком (как в первом рецепте) кролика можно залить соусом из равных частей сметаны и воды с перцем и приправами (тимьян или майоран) и протушить те же час-полтора.

ЧТО НАДО:

1 тушка кролика (около 2 кг)
1 крупная луковица
4 зубчика чеснока
1 литр хорошего сухого сидра
2 ст. л. зернистой горчицы
1 ст. л. сухого тимьяна
150 г сала (или бекона)
1 ст. л. топленого масла
Соль, перец

ФОТО: SOCKFOOD/FOTODOM

P.S. ПЛОДОВИТОСТЬ КРОЛЬЧИХ — 6–8 КРОЛЬЧАТ ЗА ОКРОЛ. В ГОД СЛУЧАЕТСЯ 3–6 ОКРОЛОВ. ВЫГОДНОЕ ПРОИЗВОДСТВО

НЕЗАВИСИМОСТЬ ЭТО СОСТОЯНИЕ ДУШИ

RAYMOND WEIL

GENEVE

NABUCCO

Автоматический механизм
Хронограф, дата, запас хода 46 часов
Сапфировое стекло с двусторонним антибликовым покрытием
Ремень из каучука (имитация кожи аллигатора)

www.raymond-weil.com

LPI

LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор; www.lpirus.ru

Реклама

Совсем другие килограммы

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ЛЕВ САМОЙЛОВ

Возраст: 22 года
Рост: 185 см
Вес до: 110 кг
Вес после: 90 кг
Стаж похудения*: 1,5 года

● **1 этап** После 9-го класса я пошел в поварской техникум и там на кухне отъелся до неприличных 110 кг. Но только после долгого отсутствия работы, а потом и девушки решил худеть. Начал с бега и принципа "не есть после шести", дошел до 90 кг, но тут застопорился. Почитав книжки, я начал часто и помалу есть, ездить на велосипеде, плавать. Подключил железо два раза в неделю, занялся йогой. Похудел до 75 кг.

● **2 этап** То, что я увидел в зеркале, мне не понравилось: тощий паренек совсем без мышц. Я активно взялся за набор массы. В зале мог показать: рабочий жим — 100 кг, становая тяга — 160, присед — 130, набрал мышц, но по неопытности заплыл жиром (весил 104 кг). Встала задача просушиться.

ДМИТРИЙ СМИРНОВ, ФИТНЕС-РЕДАКТОР МН:
Диета углеводного чередования — принятый еще в советском спорте способ регулировки веса. Суть его в чередовании дней, когда прием углеводов допустим, и дней практически полного отказа от них. Путем "жонглирования" и достигается требуемый эффект. Рекомендовать такой метод можно уверенно, но все же после одобрения врачом в каждом конкретном случае.

● **3 этап** Прочитав огромное количество книг по биохимии, биомеханике и фитнесу, **я пришел к углеводному чередованию.** С его помощью за 3,5 месяца сбросил 18 кг, сохранив силовые результаты. Продолжаю набирать мышечную массу и всерьез рассматриваю карьеру тренера. С моей помощью похудело много девушек, парни всегда обращаются за советами. А профессия повара дает возможность вкусно, полезно и питательно есть, а также учить других спортсменов готовке.

Ты тоже смог избавиться от тонны лишнего жира? Расскажи о себе, будь примером для других. Присылай свою историю и фото "до" и "после" сюда: elementarno@imedia.ru. У тебя есть шанс выиграть удобную хлебопечь Gorenje BM1400E (на фото) с двумя отсеками для выпекания, а также стать чемпионом по итогам 2012 года и получить комплект из стиральной и сушильной машины Gorenje.

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

P.S. ЧТОБЫ НЕ ЗАСТРЯТЬ НА ОДНОМ УРОВНЕ, РЕГУЛЯРНО ВНОСИ ИЗМЕНЕНИЯ В ТРЕНИРОВКИ (ВАРЬИРУЙ ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЮ)

МОСКВА: ТРЦ «ЕВРОПЕЙСКИЙ», ТРК «ВЕГАС» КРАСНОДАР: ТРЦ «ГАЛЕРЕЯ КРАСНОДАР» DKNYJEANS.*com/international*

ЭШЛИ ГРИН Нью-Йорк

DKNY JEANS

реклама

Байки на морозе

До лета еще далеко, а ты уже дико скучаешь по велосипеду. Снаряжайся и езжай хоть куда: холод тебе не помеха.

Стандартная велорезина подходит как для летних, так и для зимних поездок. На укатанном снегу такие шины ведут себя не хуже, чем на грунте, а вот выезжать на них на лед, конечно, опасно. Для этого есть специальные шипованные покрышки, найти их несложно: продаются в половине крупных веломагазинов.

потеплее

Во-первых, тебе нужны достойные подштанники. Лучше всего — непродуваемые термошорты; поверх них — теплые обтягивающие (для хорошей аэродинамики) велоштаны; на тело — свитер из синтетики или шерсти. Благодаря такой экипировке пот будет лучше испаряться, и ты не замерзнешь. Поверх штанов можешь надеть утепляющие наколенники — колени зимой отмораживаются быстро. Лучшая шапка велосипедиста зимой и летом — шлем. А чтобы голова не обледенела, надень теплый подшлемник (выглядит как у пилотов "Ф-1"). На руках — перчатки, на ногах — теплые непромокаемые ботинки. Поверх всего — спортивная непромокаемая куртка-ветровка.

полегче

Когда природа в минусе, дополнительный груз вроде набитого рюкзачка или спортивной сумки тебе ни к чему. Чем тяжелее твоя повозка, тем больше ты потеешь, а зимой вспотевший велосипедист — замерзший велосипедист. Поэтому не бери с собой ноутбук с пучком проводов, сменную одежду держи на работе, а все необходимые мелочи запихай в небольшой бардачок.

потише

Чрезмерная нагрузка — гоняешь ли ты по косогорам или из последних сил спешишь на работу — закончится тем, что ты употеешь и замерзнешь, особенно если оделся не так, как мы тебя учим. Когда едешь куда-то по делу, стартуй заранее и крути педали в спокойном темпе независимо от рельефа (лучше на низких передачах), не меняя интенсивность педалирования. Ты оценишь эту технику, особенно в том случае, если в конечной точке путешествия тебе не ждет дезодорирующий душ.

КАК ГОВОРИТСЯ

ГОЛ КАК СОКОЛ

Ты удивишься, но речь не о птице, ведь пернатый сокол — "богатый" (ценился на охоте) и не лысый. В старину "соколом" называли стенобитное орудие — огромное бревно, обитое железом или просто с наконечником из чугуна. Поэтому "гол как сокол" значит "такой же голый, как бревно".

НЕ СВИСТИ — ДЕНЕГ НЕ БУДЕТ

Разбойники свистели, чтобы предупредить друг друга о приближении путника и о начале операции по незаконному изъятию материальных ценностей. Вот поэтому свист и ассоциировался с подкрадывающимся безденежьем.

ГАЗЕТНАЯ УТКА

Во времена Наполеона брюссельский журналист Корнелиссен напечатал заметку: "Как велика прожорливость уток, доказывает произведенный над ними опыт. Из двадцати уток взяли одну, разрубили ее на части и отдали на съедение остальным девятнадцати. И так продолжали убивать одну утку за другой и кормили убитыми оставшихся в живых до тех пор, пока не осталась всего только одна, упитавшаяся мясом и кровью своих подруг". Все поверили. А когда обман раскрылся, журналистские враки стали называть утками.

P.S. К СЛОВУ, ПОДШЛЕМНИК, КОТОРЫЙ УПОМИНАЕТСЯ В ЗАМЕТКЕ "БАЙКИ НА МОРОЗЕ", ПО-УМНОМУ НАЗЫВАЕТСЯ "БАЛАКЛАВА"

Fabi
Couture

ОРГАНИЗМ

В темноте — не в обиде

Даже если человек — "сова", в темноте он видит плохо. Ситуацию можно прояснить, если а) питаться полезными продуктами; б) знать несколько хитростей.

1 Не забывай о главном — незаменимом для глаз бета-каротине, который можно назвать энергетиком для сетчатки, но без побочных эффектов (ищи в морковке, тыкве, помидорах, хурме). И о яйцах со шпинатом тоже не забывай, в них есть (внимание, важное слово!) зеаксантин — вещество, способное, как и бета-каротин, проникать в ткань глаза и делать изображение, передаваемое в мозг, более контрастным и, как говорится, насыщенным.

2 Это была подготовка к темноте. Теперь — план действий. За минуту до того, как зайти в темное помещение, закрой один глаз ладонью — чтобы он привык к отсутствию света и не был выбит из колеи обвалившимся мраком, как его напарник. Можно закрыть и оба глаза, но тогда ты рискуешь не найти дорогу в темноту.

3 И последнее. В темноте срабатывает интересный эффект: если посмотреть на то, что тебе нужно разглядеть, не прямо, а боковым зрением, то ты увидишь предмет лучше. Так происходит потому, что фронтальное зрение контролируется "колбочками" (колбочковидными зрительными клетками), которые никак не назовешь приборами ночного видения. А вот так называемые "палочки" — другой тип клеток, сконцентрированных на периферии сетчатки, — справляются с задачей гораздо лучше.

КИНОДОКТОР

Выпуск №3

На этот раз мы обратились к нетрадиционной хирургии в позднесоветском кино. Встречай: несравненный Амаяк Акопян в фильме 1988 года "Воры в законе".

В КИНО

Героя Акопяна, наперсточника по прозвищу Кукольник, в гараже приковывают наручниками к батарее, заводят "Волгу" и оставляют погибать от выхлопных газов. Понимая безвыходность положения, Кукольник берет ножовку и начинает отпиливать прикованную руку.

В ЖИЗНИ

Рассказывает Николай Подрезенко, врач высшей категории: "В состоянии стресса, когда понимаешь, что это единственный шанс спастись, — отпилить себе руку возможно. Приходилось сталкиваться и мне с подобными историями — во время боевых действий в Афганистане, где я был фельдшером. При сильном стрессе у человека болевой порог повышается, он перестает обращать внимание на кровь — и в этом состоянии может повторить фокус Акопяна. В состоянии страха, ужаса большинство испытывает чувство холода в конечностях — кровь "стынет", то есть отливает от рук-ног, и благодаря этому даже кровопотеря может быть не критической. А будь у героя под рукой жгут или ремень, то надо было бы выше предплечья пережать сосуды, и тогда потеря крови была бы минимальной. И, если уж на то пошло, пилит он не там. Надо было не кость пилить, а по лучезапястному суставу просто отделить кисть от предплечья".

P.S. СОВА, КАК И ЧЕЛОВЕК, В АБСОЛЮТНОЙ ТЕМНОТЕ НИЧЕГО НЕ ВИДИТ. В ТЕМНОТЕ ОНА ОХОТИТСЯ, РУКОВОДСТВУЯСЬ СЛУХОМ

ФОТО: DIOMEDIA

FRED & FARID

www.inter-parfums.fr

На правах рекламы. Товар сертифицирован

ЯБЛОЧКА ГЛОТНУТЬ

В последнее время легкий витаминный напиток сидр продается в изобилии. Мы в редакции решили устроить слепую дегустацию пяти сортов сухого сидра и оценить каждый по десятибалльной шкале. Марки напитков участники узнали только по окончании эксперимента.

1. Kerisac

Роман Воропаев: Странно пахнет этот сидр. Хотя я вообще не люблю сидр.

Влад Рябинин: Да, пахнет какой-то брагой деревенской.

Алексей Яковлев: И привкус у него какой-то неправильный, неприятный.

Антон Иванов: Этот сидр вообще какой-то неправильный, не похож он на сидр.

ОЦЕНКА: 5

2. Aspall

Воропаев: Я вообще не люблю сидр, но этот очень хорош. Напоминает хорошее игристое вино вроде просекко.

Рябинин: Кисловат несколько этот сорт. Но в целом очень даже ничего.

Иванов: По-моему, он больше похож на вино, чем на сидр. Легенькое такое приятное вино.

ОЦЕНКА: 8

3. Ecusson

Яковлев: О, этот сидр прямо яблоком пахнет.

Воропаев: А вот вкус тускловатый, квасной какой-то.

Иванов: Пивом отдает. Если бы мне такое принесли в баре, второй раз я бы уже не заказал.

Рябинин: Да, пахнет он хорошо, а на вкус так себе.

ОЦЕНКА: 7

4. St. Anton

Рябинин: Кислый. Очень кислый.

Воропаев: Странная какая-то жидкость.

Яковлев: Он даже яблоком не пахнет.

Иванов: Открыли винишко дешевенькое вечером, так оно ночь и простояло.

ОЦЕНКА: 4

5. Duche de Longueville

Воропаев: Ну вообще я не люблю сидр, но, по-моему, сидр таким и должен быть.

Яковлев: Отличный! Если бы он еще чуть послаще был, было бы супер.

Рябинин: Да, это лучший напиток из всех, что мы сегодня попробовали.

Иванов: Согласен. Очень честно и вкусно.

ОЦЕНКА: 10

P.S. А ЕЩЕ СИДР ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В КАЧЕСТВЕ СЫРЬЯ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ДРУГОГО ПРЕКРАСНОГО НАПИТКА — КАЛЬВАДОСА

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

SYDONIA.it РЕКЛАМА

Gianfranco Butteri s.r.l. - +39 0734 892927 – www.gianfrancobutteri.com

Гипноцып

Миллион раз мы писали о том, что курица — полезная еда. А теперь давай сотворим с ней что-нибудь глупое и неожиданное.

Тебе понадобятся: живая курица, кусок мела, поверхность типа асфальта (на которой пишет мел) и ассистент (но необязательно). Все это нужно для того, чтобы курицу загипнотизировать и удивить этим фактом друзей.

1 Поймай курицу, успокой, возьми ее двумя руками (если есть ассистент — пусть это сделает он) и аккуратно положи ее на бок. Одной рукой держи ее за лапы, а шею и голову оставь в покое — в конце концов она их тоже положит, как будто собралась спать.

2 Второй рукой возьми мелок и привлеки им куриное внимание. Когда курица начнет следить своим глазом за мелом, нарисуй прямую линию, которая будет начинаться от ее башки и заканчиваться через 30–40 см.

3 Прочерти мелом по этой линии несколько раз, пока не увидишь, что курица замерла и ее остекленевшее око зафиксировано на белой полосе.

4 Аккуратно отпусти куриные лапы. Все, курица валяется в трансе и не трепыхается. Ты когда-нибудь видел такое? Твои друзья точно не видели.

5 Чтобы привести ее в чувство, хлопни над куриной головой в ладони. Она вскочит и удивится, чего это все собрались.

ПОМНИ Из соображений гуманности не нужно оставлять курицу в дурацком положении надолго и не следует насильно заваливать ее, если она изо всех сил сопротивляется, — иначе сломаешь ей что-нибудь, а она ведь живая.

ТАКИЕ ДЕЛА

Сообщать плохие новости — занятие неприятное, но неизбежное. Особенно если речь не о том, что ты сломал фен подруги, а о том, что ее любимая собака умерла. Как сделать все правильно — с минимальными потерями для себя и для того, кто слушает?

● Первое правило того, кто несет плохую весть: береги себя. Твоя роль — тоже стресс, и если случившееся для тебя столь же неприятно, пусть вестником будет кто-нибудь другой. Личные переживания гонца лишь добавляют драматизма там, где его и так достаточно.

● Сочувствие не помешает. Начни со слов: "Мне трудно и горько тебе это говорить...", "Мне очень жаль расстраивать тебя...", "Я должен тебе сказать то, от чего я сам в шоке..." Так ты хоть немного, но подготовишь человека. Только не затягивай вступление.

● Не затягивай, потому что попытка смягчить новость "прелюдией" (вроде "ну, ты знаешь, в жизни бывает всякое, но не стоит отчаиваться...") может выйти боком — тревога зашкалит. Сообщать неприятности лучше прямым текстом, как есть. Говори четко и ясно, а вселенскую тоску в голосе оставь для любительского театра.

● Взрослые люди предпочитают взрослые радости, но когда все плохо, они опять дети. Лучшая поддержка для детей — телесный контакт, и от тебя, возможно, потребуется именно это. Если позволяют отношения — обними человека, в любом случае можешь взять его за руку. И спокойно, по-мужски скажи, что все будет хорошо.

● Есть такой стереотип: когда у человека неприятности, нужно отвлечь его посторонними делами, чтоб не зацикливался на дурных мыслях. Так вот, не надо. Не пытайся переключить его сразу же на что-то другое — у него неприятности, и дай ему время все обдумать и пережить. Твоя задача — побыть рядом, если он не против, конечно.

Эксперт: Вячеслав Ильин, психолог, индивидуальный и семейный консультант психологического центра "Ресурс".

P.S. "ТЫ ТОЛЬКО НЕ ВОЛНУЙСЯ" — ЭТО ХУДШЕЕ НАЧАЛО, ЕСЛИ ТЫ СОБИРАЕШЬСЯ ПОВЕДАТЬ КОМУ-НИБУДЬ ПЛОХИЕ НОВОСТИ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, DIOMEDIA

Отдел региональных продаж: +7 495 7553833 реклама

GANT

WWW.GANT.RU

МОСКВА: СМОЛЕНСКАЯ-СЕННАЯ ПЛ. 27-29 · ГУМ · МЕТРОПОЛИС · ЩУКА · ВРЕМЕНА ГОДА · МЕГА ТЕПЛЫЙ СТАН · КАПИТОЛИЙ НА ВЕРНАДСКОГО
КАПИТОЛИЙ НА ШЕРЕМЕТЬЕВСКОЙ · КАПИТОЛИЙ НА СЕВАСТОПОЛЬСКОМ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: П.С. БОЛЬШОЙ ПР-Т 80 · ГАЛЕРЕЯ · КАПИТОЛИЙ УДЕЛЬНЫЙ ПАРК
АТЛАНТИК-СИТИ · МЕГА ПАРНАС · ГРАНД КАНЬОН КАЗАНЬ ВОРОНЕЖ ВЛАДИВОСТОК ЕКАТЕРИНБУРГ ИРКУТСК КРАСНОДАР КРАСНОЯРСК
МАГНИТОГОРСК ПЕРМЬ РОСТОВ-НА-ДОНУ САМАРА УЛЬЯНОВСК ЧЕЛЯБИНСК ЯКУТСК АСТАНА КИЕВ ОДЕССА ХАРЬКОВ

ПРИЕМ НА ВЫСШЕМ УРОВНЕ

Русский человек любит сначала вещь сломать, а потом прочитать в инструкции, как она была устроена. С таблетками лучше так не шутить и принимать их по всем правилам.

ОШИБКА

Три раза в сутки — значит утром, вечером и еще через два часа.

ПО УМУ

Объясняем на антибиотиках. Главная задача при их приеме — поддерживать концентрацию препарата в организме, чтобы микробы ни на секунду не подумали, что атака на них ослабла. Добиться этого можно, поедая таблетки строго по графику, через равные промежутки времени. Поэтому три раза в сутки — значит не на завтрак, обед и ужин, а через каждые восемь часов. Или почти.

ОШИБКА

Полегчало — таблетки можно отложить. Зачем пичкать себя химией?

ПО УМУ

Существуют отработанные схемы лечения, именно ими и руководствуются врачи, когда говорят тебе принимать "вот это столько-то дней". Взять те же антибиотики. Если препарат, который должен находиться в крови неделю, глотать пять дней, то нужный эффект продлится пять дней, и только. Бактерия, которую надо бомбардировать неделю, не погибнет раньше срока, а выжившие враги лишь окрепнут и с новой силой примутся за старое дело.

Эксперт: Белла Шурдумова, к. м. н., терапевт-эндокринолог, Европейский центр эстетической медицины и снижения веса

ОШИБКА

Какая разница: до еды, после, во время или вместо? Главное — принять!

ПО УМУ

Разница большая. Хороший пример — препараты для лечения ЖКТ. Среди них есть, например, лекарства, стимулирующие выработку желчных кислот, и принимать их нужно строго до еды, дабы желаемый эффект случился во время приема пищи. А есть так называемые сорбенты, очищающие ЖКТ (тот же уголь), — их надо глотать через час после и за час до приема пищи, иначе они не доберутся до того вредного, что нужно удалить из ЖКТ. Есть еще ферменты поджелудочной железы, улучшающие переваривание пищи, — их рекомендуют принимать во время или сразу после еды. Пренебрегая подобными предписаниями, ты ешь таблетки вхолостую.

ОШИБКА

Одна таблетка 10 мг — то же самое, что и половина таблетки 20 мг.

ПО УМУ

Да, некоторые таблетки можно ломать хоть на всю семью — на них даже есть специальная борозда, помогающая это делать. Если же борозды нет, остановись. Во-первых, действующее вещество может быть неравномерно распределено по таблетке, и, порвав ее, ты получишь половину-пустышку и половину с перегрузом. Во-вторых, оболочка тоже не для красоты существует. Полно препаратов (например, для лечения гастроэнтерологических проблем), которые обязательно должны попасть в кишечник, миновав желудок. Спецоболочка как раз и позволяет таблетке без потерь проскочить кислую среду желудка. Если разломаешь или раскусишь таблетку, лекарство, лишенное защиты, бесславно растворится, не дойдя до цели.

ОШИБКА

Главное — протолкнуть таблетку в желудок. Неважно, водой или колой.

ПО УМУ

Лекарства, как правило, нужно запивать чистой негазированной водой. Любой напиток, который содержит сахар, углекислый газ и что бы то ни было, может вступить в химическую реакцию с таблеткой, и эффект от препарата будет уже не тот, что требуется. Чистая вода к таблеткам равнодушна, поэтому вероятность, что в твою кровь всосется лекарство в нужном виде, максимальна. Хотя есть некоторые лекарства, которые следует запивать молоком, например, или кислыми напитками. Читай инструкцию и слушай врача.

ОШИБКА

В аптеке нет нужного лекарства, но предлагают аналог дешевле. То, что надо!

ПО УМУ

Если тебе не посоветовали "либо одинзол, либо двазол, либо тризол, либо четырезол", искать нужно именно то, что доктор прописал. И заменять один препарат другим — только после консультации с ним же. В аптеке действительно можно найти как оригинальное лекарство (от разработчика-производителя), так и его копии (дженерики) родом из России–Индии–Китая, где сырье и производство дешевле. Но стандартизация производства в этих и им подобных странах наблюдается, мягко говоря, далеко не везде. Большинство врачей уверены, что качество дженериков из развивающихся стран оставляет желать лучшего. Хотя есть дженерики и из Германии–Швейцарии–Израиля, их производство отвечает международным стандартам качества.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

P.S. КУРЕНИЕ ТОЖЕ СНИЖАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТАБЛЕТОК. НИКОТИН СУЖАЕТ СОСУДЫ И ЗАТРУДНЯЕТ ДОСТАВКУ ВЕЩЕСТВ В ТКАНИ

реклама

FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

Live passion* your with Maxime Manufacture

Новации и безупречное качество – девиз Frederique Constant. Высокое мастерство и страсть к точности и деталям движет нашими мастерами при создании современных швейцарских часов классического дизайна по исключительной цене.

www.frederique-constant.com

PROTIME DISTRIBUTION

Эксклюзивный дистрибьютор в России
Тел. (495) 926 0700
www.protime-distribution.com

* Живи со страстью

12 ПРОФЕССИЙ, КОТОРЫМ НЕЛЬЗЯ НАУЧИТЬСЯ

1. Бармен
Искусством вертеть шейкер мизинцем ноги и с завязанными глазами наливать с высоты в полметра ровно 34 г водки может овладеть любой. Но настоящий бармен — это прежде всего природный психолог, и свои чаевые он зарабатывает умением выслушать и понять, а не напоить вдрызг.

2 Ведущий КВН из телевизора
Если твоя фамилия не Масляков — у тебя нет никаких шансов.

3. Дальнобойщик
Ключевой (и обязательный) талант — сохранять способность не только крутить руль, но и вообще хоть как-то соображать, несмотря на многочасовое прослушивание композиций вроде "Дальнобой-плейбой", "Стуканул движок" и "Водительская-подхалимская".

4. Диджей на радио
Это только кажется, что складно говорить ни о чем часами — легко. Попробуй, и тебе обязательно придется внести в свой монолог хотя бы минимум осмысленности. Но именно поэтому в диджеи тебя не возьмут.

5. Айтишник

6. Дрессировщик
Необъяснимость мотивации работающих с животными людей подробно объясняет текст на стр. 140.

7. Модель
Можно долго говорить, что моделями становятся через постель. Но без внешних данных, обеспечивающих стилистам, фотографам и рок-звездам желание затаскивать тебя в постель, в этом бизнесе делать нечего.

8 Продавец барахла в электричке
"Вашему вниманию предоставляется ручка на гелевой основе! Шар-ракета — запускать легко! У настоящего бизнесмена все продумано до мелочей — как этот футляр для проездных". Умение так впаривать людям ненужные вещи — точно дар свыше.

9. Вахтер в госучреждении
Выдача ключей и проверка пропусков — далеко не главное в этой профессии. Главное — умение одним взглядом доказать посетителю, что тот ничтожество. Впрочем, с этим даром охотно берут на любую госдолжность.

10 Порноактер
Уникальный талант вызывать эрекцию силой мысли, поддерживать ее 4 часа кряду на глазах у пары десятков человек и кончать по приказу дан единицам. Тем непонятнее, почему порноактрисы зарабатывают больше.

11. Тамада на свадьбе
С удовольствием вызывать своими действиями чувство стыда за происходящее у любого здравомыслящего человека способен только артист с бетонным самомнением.

12. Фитнес-инструктор
Каким образом люди, протирающие огромными ляжками по 5 пар штанов в год, служат идеалом для подражания у толстяков-клиентов, мечтающих снискать благосклонность противоположного пола?

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ/ BANG BANG

P.S. 70-ЛЕТНИЙ АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВИЧ МАСЛЯКОВ РУЛИТ КВН С 1964 ГОДА. В ЭТОМ ГОДУ РОДИЛСЯ СТАРИК НИКОЛАС КЕЙДЖ

ART DIR: PAUL MARCIANO PH: ALIX MALKA GUESS?©2012

GUESS.COM ООО «Коти Бьюти». Товар сертифицирован. Реклама. *Соблазнительный мужской

GUESS

SEDUCTIVE

HOMME

GUESS

НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ЧАСЫ ДЛЯ ЛУЧШИХ ПОКУПАТЕЛЕЙ

С 10 февраля по 10 марта войдите в 10-ку лучших покупателей GUESS в РИВ ГОШ и получите в подарок эксклюзивные мужские часы GUESS!*

Подробности на www.guess.rivegauche.ru *Внешний вид оригинальных часов может отличаться от изображения

ЭКСКЛЮЗИВНО

www.rivegauche.ru www.shop.rivegauche.ru

8 800 333 20 20

РИВ ГОШ

парфюмерия и косметика

ПРИРОДА И БОГАТСТВА

Городского жителя влечет загородная жизнь: свежий воздух, большой дом, летом стрекозы, красота. Вот и 4/5 опрошенных нами людей с удовольствием переехали бы за город. Что их там ждет?

80
МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ ОБСЛУЖИВАЮТ КАЖДЫЕ 10 ТЫС. ЖИТЕЛЕЙ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ. В МОСКВЕ — 105 МЕДРАБОТНИКОВ НА 10 ТЫС.
Росстат

● “Обрисую ситуацию в Подмосковье. Жить за городом в собственном доме по всем показателям дороже, нежели в квартире в Москве. Хороший дом, расположенный в 25-километровой зоне от Москвы (не на востоке), стоит дороже трехкомнатной квартиры в городе. Ежемесячные платежи в коттеджном поселке составляют от $300 до $1500, однако в любом случае содержание дома не обходится дешевле среднемесячных $1000: владелец может три месяца платить по $300, а потом выложить $2000 за ремонт котла или обновление штукатурки на фасаде.

● В Подмосковье только у жителей Рублево-Успенского и Новорижского шоссе нет проблем с инфраструктурой: есть супермаркеты, рестораны, образовательные учреждения. На остальных направлениях сервисные объекты размещены фрагментарно, а главная общая проблема — нехватка школ, детских садов.

● Когда человек меняет город на пригород, он понятия не имеет, что для него окажется важным. Одни критерии, которые он считал существенными, становятся непринципиальными, а то, чему не уделил внимания, оборачивается жизненной необходимостью. Так что примерно четверть новичков, впервые купивших загородный дом, стремятся поменять его на другой.

● В моей практике нечасто, но встречаются случаи, когда клиент понимает, что загород — это не его, и с облегчением возвращается в Москву”.

Дмитрий Цветков, директор департамента загородной недвижимости компании Penny Lane Realty

По данным 2008 года, в России среди сельских жителей было зафиксировано 1395 случаев заболевания злокачественными новообразованиями на 100 тыс. населения. Показатель для городских жителей — 2000 случаев на 100 тыс. населения.
Росстат

”Когда у нас с женой появилась возможность переехать за город, "за" и "против" мы не взвешивали: были одни "за". Пространство — ребенку (а он-то у нас будет) места нужно гораздо больше, чем было в квартире. Спокойствие — на охраняемой территории даже четырех кошек можно оставить без присмотра. Чистый воздух — мы ни разу за полгода не стирали занавески, а в городе делали это каждые две недели. Участок — приятно утром в субботу одной рукой делать барбекю, а другой поливать газон. И все это в 30 км от Москвы. Правда, выяснилось, что до работы мне теперь ехать 1,5 часа, и то если на пути нет крупных аварий и пробок. Итого 2,5–3 часа в день на дорогу, в неделю 13 часов. В год набегает минимум 24 дня за рулем”.

Алексей Зимин, редактор МН, домовладелец

22,1
КВАДРАТНЫХ МЕТРА — ОБЩАЯ ПЛОЩАДЬ ЖИЛЫХ ПОМЕЩЕНИЙ, ПРИХОДЯЩАЯСЯ В СРЕДНЕМ НА ОДНОГО ГОРОДСКОГО ЖИТЕЛЯ В РОССИИ. В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ ПРОСТОРНЕЕ — ТАМ ЧЕЛОВЕКУ ДОСТАЕТСЯ 23,9 $м^2$.
Росстат, данные на конец 2010 года

P.S. В МОСКВЕ СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИЕЗЖАЕТ НА ВЫЗОВ В СРЕДНЕМ МИНУТ ЗА 15. ЖИТЕЛИ ОБЛАСТИ УМНОЖАЮТ ЭТО ВРЕМЯ НА 2

ФОТО: LEGION-MEDIA

РЕКЛАМА

В продаже в сети магазинов

Rendez-vous

Москва

Dino Bigioni
Москва
Ул. Профсоюзная, 124/1
ТЦ "Коньково Пассаж"

Dino Bigioni
Санкт-Петербург
Сенная Площадь, 2
ТЦ "Пик"

Dino Bigioni
Ростов-На-Дону
Пр. М. Нагибина, 32/2
ТЦ "Горизонт"

Dino Bigioni
Н.Новгород
Ул. Белинского, 63
ТЦ "Этажи"

Dino Bigioni
Омск, I love Italian shoes
Ул. Фрунзе-Герцена, д. 80/18
ТЦ Флагман

Dino Bigioni
Омск
СТЕП
Ул. К. Маркса, 38

Dino Bigioni
Челябинск
Ул. Цвилинга, 25
ТРК "КуБа"

www.dinobigioni.it - Тел: +39 0734 891259

Не забудь в этом месяце...

послушать

2 МАРТА

The Light

Москва, Milk

Басист и один из основателей Joy Division Питер Хук с новой группой The Light впервые переиграл культовый альбом Unknown Pleasures своей первой команды в мае 2010 года. Получилось круто, и теперь он везет эту программу в Россию. Есть шанс соприкоснуться с легендой.

3 МАРТА

The Misfits

Москва, Arena Moscow

Едва ли не самые громкие и злые панки планеты собрались в 1977 году, распались спустя шесть лет, в середине 90-х, поменяв состав, собрались вновь и с тех пор с грохотом и лязгом пугают приличных людей. В прошлом году, после 8-летнего молчания, группа разродилась бойким альбомом The Devil's Rain — с ним и едет к нам.

26 МАРТА

Bang on a Can

Московский дом музыки

Самый известный в мире коллектив, исполняющий современную академическую музыку, авангард, минимализм и т.д. В марте 2012 года Bang on a Can представляет в разных странах новую экспериментальную программу Field Recordings — возможно, ее услышим и мы.

посмотреть

С 8 МАРТА

"Ворон"

Эдгар Алан По (Джон Кьюсак) идет по следу кровавого убийцы, вдохновленного рассказами писателя. Это тот случай, когда плоды творчества выходят из-под контроля, а лучше бы они этого не делали. И ничего общего с одноименной готической классикой.

С 15 МАРТА

"Хуан — истребитель вампиров"

Зомби-эпидемия достигла Острова Свободы. Ходячие мертвецы бродят по улицам залитой солнцем Гаваны и кусают всех, кто встречается на пути. Приходится бездельнику Хуану и его команде брать в руки колюще-режущее оружие... Самый неожиданный зомби-хоррор сезона.

С 29 МАРТА

"Гнев титанов"

Продолжение "Битвы титанов". Сэм "Аватар" Уортингтон ловит рыбу и воспитывает сына, но боги, ослабленные нехваткой человеческой веры, теряют контроль над титанами, и над миром вновь встает опасность уничтожения... Чушь, конечно, но должно быть красиво.

посетить

17–26 ФЕВРАЛЯ; 2–10 МАРТА

Кабаре Crazy Horse

Москва, БКЗ "Космос"; Санкт-Петербург, ДК Ленсовета

Хоть легендарное парижское кабаре и отметило в 2011 году 50-летие, его танцовщицы все так же идеально подтянуты и чертовски хороши. По большому счету тебя ждет самый настоящий цирк, только акробатки и фокусницы тут приятно обнажены, а из разных концов зала не доносится веселый детский смех.

24–25 ФЕВРАЛЯ

Top Gear Live

Москва, СК "Олимпийский"

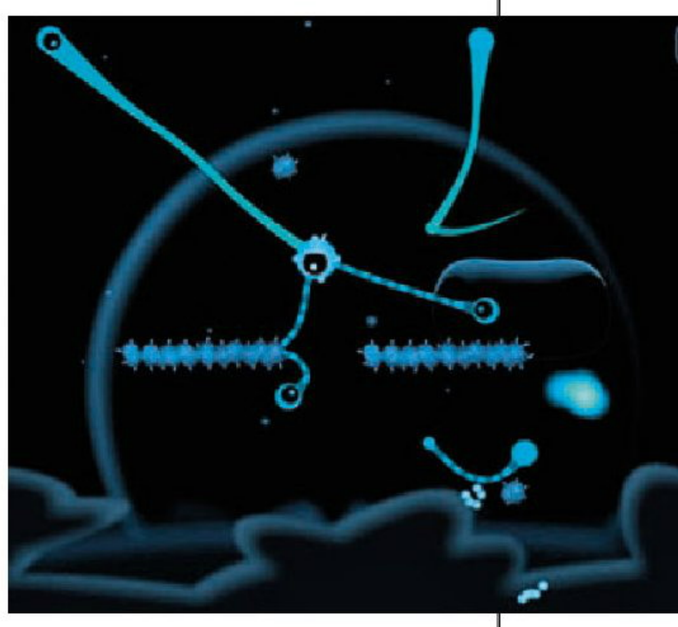
К 2008 году знаменитое телевизионное автошоу перестало помещаться в телевизор, и тогда появился передвижной аттракцион Top Gear Live с обилием каскадерских трюков, спецэффектов и неожиданных соревнований. К нам в гости собираются Кларксон и Хаммонд. Стига тоже увидишь собственными глазами.

поиграть

Contre Jour HD

Платформы: iPhone, iPad

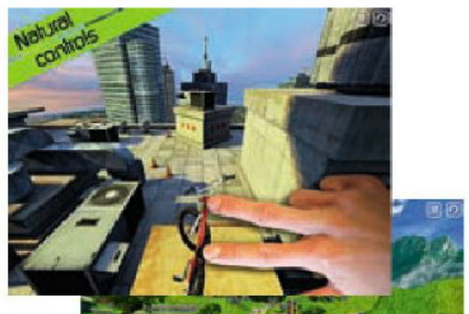
Неглупая логическая игра с очень красивым дизайном. В твоем распоряжении одноглазый шар, который нужно доставить в пункт назначения. Сам он, так уж вышло, ни на что не способен, поэтому придется использовать окружающую обстановку, чтобы помочь ему оказаться там, где нужно.



Touchgrind BMX

Платформа: iPhone

Шанс мастерски освоить BMX, не отрываясь от телефона. Как обещают разработчики, твои навыки и твоя фантазия — единственное, чем ограничены возможности исполнения трюков на маленьком виртуальном велосипеде. А еще обещают великолепную графику, реалистичную физическую модель... И ты точно обойдешься без синяков и увечий.



P.S. 10.03 В НОВОЙ ЗЕЛАНДИИ ПРОЙДЕТ ФЕСТИВАЛЬ МЕСТНОЙ КУХНИ WILDFOODS. ПОДАДУТ ЧЕРВЕЙ, ГЛАЗА БЫКА И ЛИЧИНКИ ОСЫ

РЕКЛАМА

УДАЧИ НЕТ
ЕСТЬ ТОТ КТО ЕЕ СОЗДАЁТ

ЖДАТЬ?

ЖИЗНЬ СЛИШКОМ КОРОТКА.

Я НЕ ХОЧУ ЖДАТЬ,
Я ДЕЙСТВУЮ. УЗНАЮ, ЧУВСТВУЮ, ПРОБУЮ,
РИСКУЮ, ЛЮБЛЮ - ЖИВУ!

КЕМ СТАНУ? ГДЕ ОКАЖУСЬ?

С КЕМ БУДУ ЗАВТРА?

Я САМ СОЗДАЮ СВОЙ МИР.

Я САМ СОЗДАЮ СВОЮ УДАЧУ.

MARTINI

LUCK IS AN ATTITUDE*

* Я САМ СОЗДАЮ СВОЮ УДАЧУ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

2008

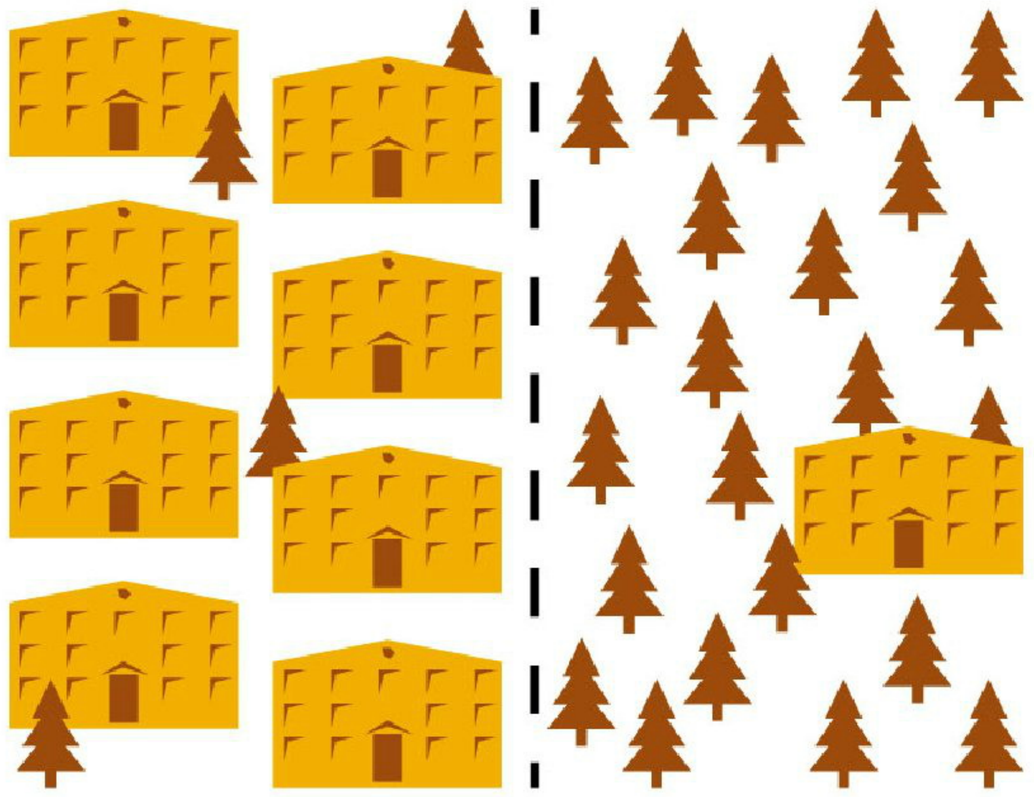
ЦЫПЛЯТ ЗАЧЕМ-ТО ОДНОВРЕМЕННО ПОЖАРИЛ КИТАЙСКИЙ ПОВАР ЦЗЯН БИН В ОКТЯБРЕ 2007 ГОДА. БОЛЕЕ ИНТЕРЕСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ДЛЯ КУРИЦЫ НАЙДЕШЬ НА СТР. 62

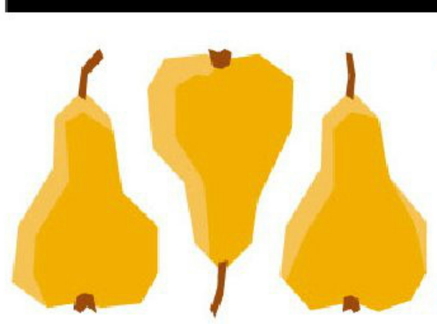
თამადა

ТАК СЛОВО “ТАМАДА” ПИШЕТСЯ НА ГРУЗИНСКОМ, ОТКУДА ОНО, СОБСТВЕННО, И ПРИШЛО. КОЕ-ЧТО О ПРОФЕССИЯХ, КОТОРЫМ НЕВОЗМОЖНО НАУЧИТЬСЯ, — НА СТР. 66

1

ШКОЛА НА 0,7 КМ^2 — КОНЦЕНТРАЦИЯ СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В МОСКВЕ. 1 ШКОЛА НА 33 КМ^2 — В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ. РАЗДУМЬЯ О ТОМ, СТОИТ ЛИ ПЕРЕЕЗЖАТЬ ЖИТЬ В ЗАГОРОДНЫЙ ДОМ, ИЩИ НА СТР. 68





ПЕРРИ

ГРУШЕВЫЙ СИДР. В ОТЛИЧИЕ ОТ ЯБЛОЧНОГО, СОДЕРЖИТ МНОГО САХАРА. ПРИВЫЧНЫЙ СУХОЙ ЯБЛОЧНЫЙ СИДР ДЕГУСТИРУЕМ НА СТР. 60

2 200 000

СВЕТОВЫХ ЛЕТ ОТДЕЛЯЕТ ГАЛАКТИКУ АНДРОМЕДЫ В СОЗВЕЗДИИ АНДРОМЕДЫ ОТ ЗЕМЛИ. ЭТО САМЫЙ УДАЛЕННЫЙ ВИДИМЫЙ НЕВООРУЖЕННЫМ ГЛАЗОМ ОБЪЕКТ НОЧНОГО НЕБА. О ТОМ, КАК ЛУЧШЕ ВИДЕТЬ В ТЕМНОТЕ, ЧИТАЙ НА СТР. 58

€21 000

СТОИТ ВЕЛОСИПЕД AURUMANIA GOLD BIKE. ЕГО РАМА И ПЕРЕДНЯЯ ВИЛКА ПОКРЫТЫ 24-КАРАТНЫМ ЗОЛОТОМ, ОСТАЛЬНОЕ — ВРУЧНУЮ ОТПОЛИРОВАННЫЙ АЛЮМИНИЙ. О ТОМ, КАК НА ОБЫЧНОМ ВЕЛОСИПЕДЕ НЕ ЗАМЕРЗНУТЬ ЗИМОЙ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 56

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Реклама

* Я САМ СОЗДАЮ СВОЮ УДАЧУ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ООО "Бакарди Рус" является уполномоченым импортером вермутов | игристых вин "Мартини" на территории РФ.

Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ

Что делать, если твоя двухлетняя дочь на прогулке вырвалась и убежала — а ты слеп, как крот, и можешь только стоять посреди улицы, размахивая руками?

ТЕКСТ: РАЙАН НАЙТОН

МОЙ ОТЕЦ УМЕЛ КАК-ТО ПО-ОСОБОМУ страшно заорать. Это было как разряд электрошокера — быстрый, мощный, обескураживающий. В моих ушах еще звенит его любимый окрик: “Блин, что за хрень, прекрати сейчас же!!!”

Это работало, худо-бедно. Я замирал на месте как вкопанный — но только потому, что пытался понять, что вообще происходит. Сейчас я сам отец и теперь знаю, что это были за вопли. Когда младенец вот-вот засунет ключ в розетку, ты не станешь неторопливо журить его: “Дитя мое, остановись, ударит током, бла-бла-бла...” Тебя замкнет, и наружу вырвется: “Нельзя ключ! Стой! Плохо!” Это классический отцовский ход: делай, как я сказал, даже если не понимаешь, почему. А если не сделаешь — я догоню и схвачу тебя (что мой папаша не раз и проделывал).

Но моя ситуация осложняется тем, что я слеп. Я слышу, как дребезжат ключи, но не вижу, моя ли это дочь решила поиграть в водителя, используя розетку вместо замка зажигания. Соответственно, я не могу выпалить нужные слова достаточно быстро, властно и в нужном порядке. Может оказаться, что я вообще наорал на собаку.

Поначалу было еще ничего. Я ходил весь в пятнах от детских смесей и какашек, но это было даже мило. А моя жена искренне любила аттракцион “Папуля надевает девочке памперсы”: Тесс превращалась в некое подобие оригами, подгузники торчали под странными углами, были надеты шиворот-навыворот или вовсе задом наперед.

Кошмар начался, когда Тесс освоила ходьбу. Я больше не мог постоянно держать ее на руках или в кроватке, теперь я мог только говорить с ней. И если она меня игнорировала, я не знал, что и делать. Тихонько, крадучись, она могла играть с ножом либо собакой или, что совсем плохо, — таскаться по лестнице вверх-вниз. Одних только запретов недостаточно. И как быть, если ребенок не слушается?

ОДНАЖДЫ ВЕЧЕРОМ ЖЕНА попросила меня сходить в магазин за приправами. Для слепого это непростая задачка, но это не снимает с меня необходимости помогать. Вдруг Тесс запрыгала: “Я тоже, я тоже!” Я замер. Мы вдвоем еще ни разу не выходили из дома. Мы в Ванкувере — а это здоровенный город в Канаде, если кто не знал. Причем живем в его восточной части, через которую проходит львиная доля всего городского трафика. Моя жена и я ждали, когда же придет этот день. Ждали со страхом.

Я присел, чтобы быть с Тесс на одном уровне, и посмотрел ей прямо в глаза. Или на мочку уха. Или еще куда-то в этом направлении. “Если ты пойдешь со мной, — сказал я, — то тебе надо будет держать меня за руку. Все время. Ника-

* Райан Найтон — канадский публицист, автор книг “Cockeyed” и “C’mon, Dad!”.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG BANG

BDF ●●●●
Beiersdorf

NIVEA
FOR MEN

ОТКАЖИСЬ ОТ РАЗДРАЖЕНИЯ КОЖИ,
НЕ ОТКАЗЫВАЯСЬ ОТ БРИТЬЯ!

№1
№1 в мире для мужской кожи**

НОВИНКА*

БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ С НОВОЙ СИСТЕМОЙ АКТИВНЫЙ КОМФОРТ:

- Мгновенно успокаивает кожу***
- Снимает покраснения
- Устраняет стянутость кожи после бритья

www.NIVEAFORMEN.ru

ТО, ЧТО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ

* Новинка среди ассортимента NIVEA.
** Источник Евромонитор Интернешнл Лимитед; Красота и личная гигиена 2010; по классификации названий зонтичных брендов; розничные цены в соответствии с условиями розничных цен продажи, 2010.
*** По мнению 76 % из 240 опрошенных мужчин на основании исследования, проведенного Центром маркетинговых исследований «Шефер ГмбХ» (Schaefer) в апреле 2010 года по заказу Байерсдорф АГ, Гамбург, Германия.

Реклама

кой беготни. Согласна? Все время".

Думаю, она кивнула. Я собрался с духом и постарался сделать свой голос максимально авторитетным, но, конечно, без "блинчтозахрень" моего папаши.

"Папа говорит очень серьезно, — сказал я. — Если ты не будешь держать меня за руку, нам придется вернуться домой. Поняла?" Как будто я мог ее найти, если она убежит.

Мы надели ее ботинки. Жена на кухне резала овощи быстрее, чем обычно. Прямо рубила их, вместе с доской.

Знаю, что ты сейчас думаешь. "Используй детский поводок, дубина. И проблема решена". Да, мы обсуждали это. Но как ты себе это представляешь? "Тесс, хочешь пойти погулять в парк на поводке, как собачка?"

Мы взялись за руки и спустились по ступенькам. Улица была наполнена шумом шин по мокрому асфальту. Мы, похоже, были единственными пешеходами. Каждый раз, когда мимо проносился автомобиль, я притягивал ее за руку ближе к себе. Но, пройдя квартал, я начал немного расслабляться. Мы болтали. Она была еще слишком мала, чтобы по-настоящему понять, что такое слепота, и поэтому, если она восторгалась красотой цветка на газоне, я соглашался и надеялся, что это не размазанная жвачка.

"Папа?" — "Да?..."

Мимо проехал грузовик, так что я не смог точно расслышать, что сказала моя дочь. Но тут она выдернула руку из моей (черт, как ловко они умеют это делать!) и пропала. Я закричал. Что еще я мог сделать? Внутри меня разрядился электрошокер. Я шагнул в одну сторону, в другую, снова стал звать ее. Я потерял уже 10 секунд. Как далеко может уйти за это время двухлетний ребенок? Легко может оказаться под автобусом или на полдороги в Сиэтл.

Надо включить голову. Чем больше я кричу, тем больше пугаю ее. Я приглушил свой рык. Нужен был другой подход. Другая роль.

"Эй, тыковка? — позвал я. — А у меня есть секрет. Хочешь услышать?" Я присел и стал терпеливо ждать. Тихо. Как охотник. Вымучил улыбку на лице. И услышал ее приближающиеся шаги. "Папа, что за секрет?" Я схватил ее, поднял, понес и начал читать лекцию. Злой, но гордый своей сообразительностью. Воспитание детей — это постоянное балансирование на грани катастрофы, избежать которую удается только импровизацией.

Она протестовала и вырывалась. В ответ я прижимал ее все сильнее. Последние метры до магазина мы преодолели почти шатаясь. Рука просто отваливалась под тяжестью Тесс. Вы же помните, что у меня одна рука? Вторая все время занята палочкой, заменяя глаза. Но я не отпустил ее. Мне надо было преподать ей урок. Воспитание — это умение придерживаться сказанного. Или это про политику говорят?

"Вы в порядке?" — спросила кассир. — "В полном", — прошипел я. — "А жевательную резинку вы тоже покупаете?" — спросила она.

Она взяла несколько пачек из рук Тесс. С лекцией об импульсивных покупках придется повременить. Пока

ИДТИ ТРИ КВАРТАЛА, вцепившись в локоть, который тебе на уровне колена, не очень удобно. Зато Тесс помогала мне избегать лобовых столкновений с парковочными автоматами. Не могу сдержать улыбку, когда представляю, что видели проезжающие водители: маленькая девочка с пакетом из магазина тянет здорового татуированного мужика, как надувной шарик.

СМЕШНАЯ ВСЕ-ТАКИ ШТУКА — ВЛАСТЬ. ЕСЛИ ТЫ ТРЕБУЕШЬ СЕБЕ ЕЕ ВСЮ, ТЕБЯ В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ ПРОИГНОРИРУЮТ

меня волнует, как добраться домой. Нам нужна новая схема, за рамками обычного "запрет–послушание", — и нужна прямо сейчас.

"Тыковка, — сказал я, опуская ее на пол у двери. — У меня есть идея. Хочешь понести домой пакет с продуктами, прямо как твоя мама?"

Тесс повеселела и одобрительно захлопала в ладоши.

"А хочешь понести сдачу и положить ее потом в свою копилку?"

Я дал ей несколько монет. Она устроила целое шоу, позванивая ими в кармане.

"А можно я буду держать тебя за локоть, чтобы ты отвела меня домой?" — закончил я. — "Как мама!" — прочирикала она. — "Да, поведешь меня, как мама. Ты ведь уже достаточно большая, чтобы вести папу?"

Она перекинула пакет с купленным через плечо. Я встал и схватил ее локоть. Ребенок и ее папа-прицеп.

"Пошли, папа, — сказала она. — Я отведу тебя".

Сработало.

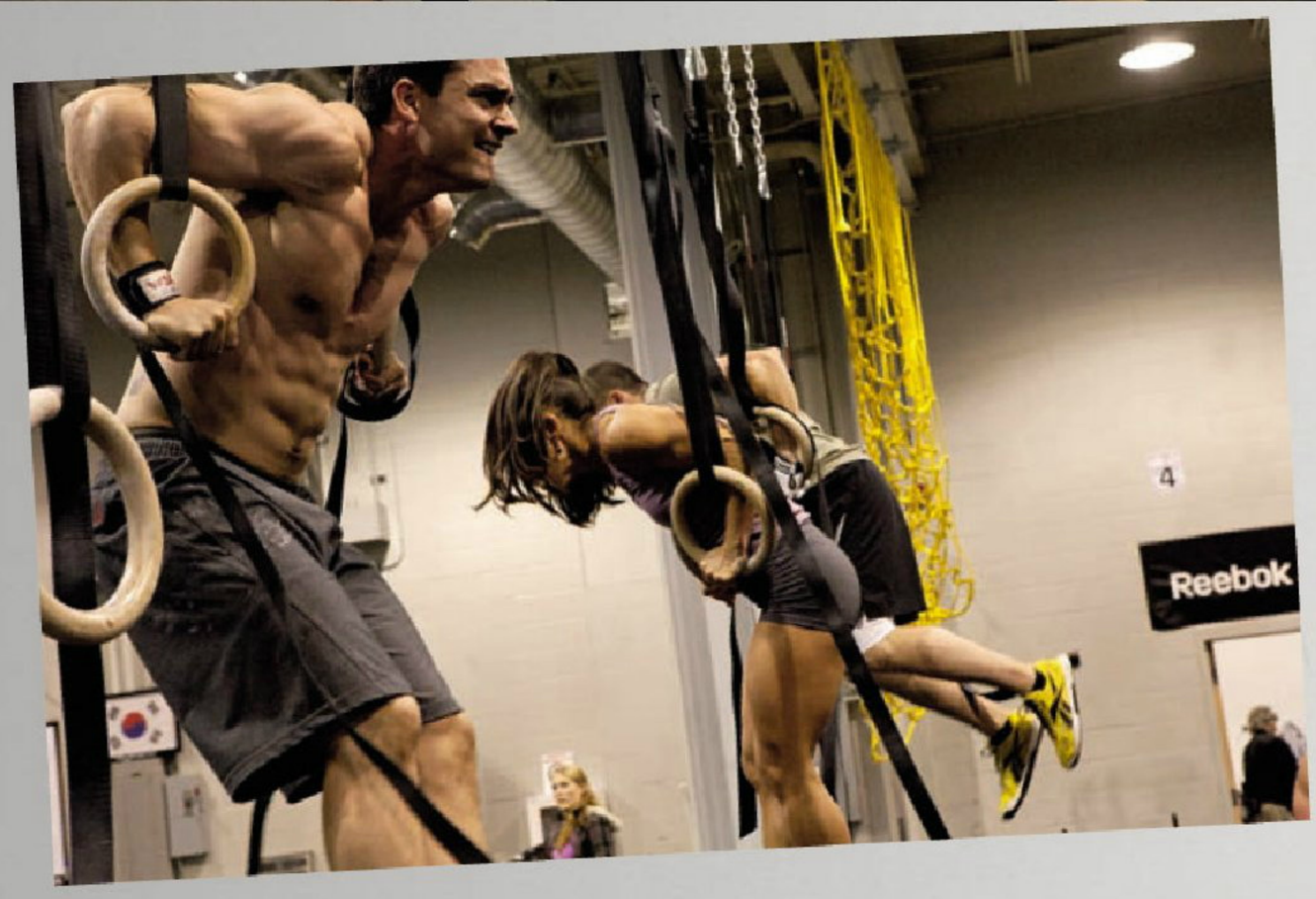
Смешная все-таки штука — власть. Если ты требуешь себе ее всю, тебя в какой-то момент проигнорируют. Если же готов поделиться, то все пойдет как по маслу. С той самой прогулки Тесс редко давала мне повод волноваться. Мы нашли взаимное доверие, которое ищут все отцы. Командный голос — всего лишь самый грубый инструмент из воспитательного арсенала. Всего-то "Можно, я буду держать тебя за руку?" вместо "Держи меня за руку", а разница огромна. Это как улыбка. Тебе не видать ее, если сам не улыбнешься. Четкая взаимосвязь. ■

реклама

Giovane Gentile
Официальный представитель на территории РФ
BOSCA FASHION GROUP
+7 (495) 665-6292
info@giovaneg.ru
www.giovanegentile.com
www.giovaneg.ru

СИЛА МЫШЦЫ
НОВОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ФИТНЕСА

Reebok CrossFit



Как ты понял, мы говорим — и будем говорить в ближайших номерах — о CrossFit (другими словами, кроссфите) — системе всесторонней физической подготовки, состоящей из постоянно варьируемых функциональных движений, выполняемых с высокой интенсивностью. Проще говоря, это нечто среднее между тяжелой атлетикой, легкой атлетикой и гимнастикой. Представители первого направления поклоняются штанге во всех ее обличьях, вторые и третьи полагаются на свою выносливость и ловкость. И пока многие задаются вопросом, кто сильнее: штангист или бегун, пауэрлифтер или гимнаст, CrossFit предлагает программу, в которой есть место тем и другим, а слабых уж точно нет.

Комплексы упражнений (одновременно на силу, выносливость и скорость) могут варьироваться в зависимости от уровня подготовки, возраста и опыта тренирующегося. Поэтому кроссфитом может заниматься любой взрослый здоровый человек, в числе которых, конечно же, и ты. Мы предусмотрели некоторые вопросы, которые у тебя могут возникнуть по поводу кроссфита, и постарались ответить на них, чтобы ты был готов к ближайшей тренировке, которая ждет тебя уже в следующем номере.

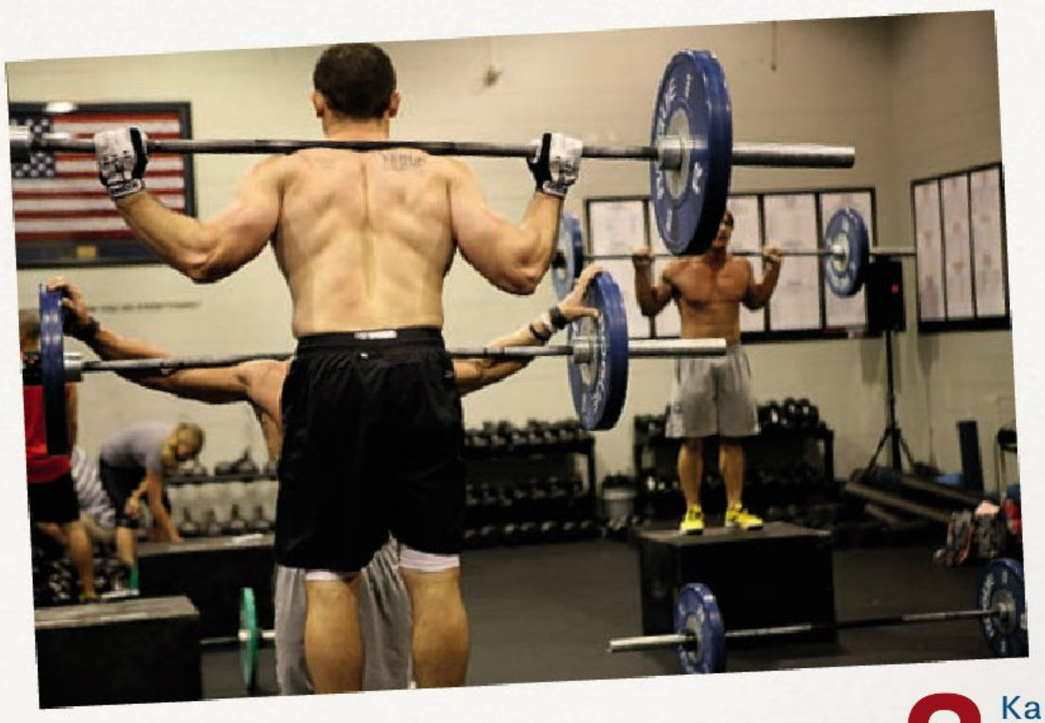
1 В чем принцип кроссфита и его отличие от других похожих дисциплин?

Тренировки в кроссфите жестко привязаны ко времени исполнения каждого упражнения. Есть 2 основные системы: сделать как можно больше повторений за 20-25 минут и выполнить выбранную программу тренировки как можно быстрее в принципе. Кроссфит сочетает в себе силовую работу, работу на силовую выносливость, к которым могут добавляться высокоинтенсивные кардиотренировки.

В отличие от других подобных видов спорта, в кроссфите нет одной конкретной рекомендованной программы. Сочетание тяжелой атлетики, гимнастики, бега, упражнений с собственным весом, гребли позволяет сделать тренировочный процесс намного интереснее и эффективнее. Существует несколько типов тренировок (самых распространенных около 30). Они меняются каждый день и носят женские имена – по американской традиции именовать ураганы.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НАБЕРИ В ПОИСКОВОЙ СТРОКЕ ЛЮБОГО ВИДЕОХОСТИНГА ЗАПРОС REEBOK CROSSFIT. ВИДИШЬ СТРОЙНЫХ РЕБЯТ В НАГЛАЖЕННЫХ МАЕЧКАХ И ШОРТИКАХ, ПРОГУЛИВАЮЩИХСЯ ПО БЕГОВЫМ ДОРОЖКАМ С ПОЛОТЕНЦЕМ НА ШЕЕ, ИЛИ ИЗЯЩНЫХ ДЕВУШЕК С РАЗНОЦВЕТНЫМИ МИНИАТЮРНЫМИ ГАНТЕЛЯМИ В РУКАХ? НЕ ВИДИШЬ? НА ЭКРАНЕ КАКИЕ-ТО СУРОВЫЕ ЛЮДИ С НАПРЯЖЕННЫМИ ЛИЦАМИ УБИВАЮТСЯ НА ГРЕБНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ, ОТЖИМАЮТСЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ КОЛЬЦАХ, ПОДНИМАЮТ ШТАНГУ, ТАСКАЮТ ОГРОМНЫЕ ПОКРЫШКИ, ПОДТЯГИВАЮТСЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ, КУДА-ТО БЕГУТ, А ПОТОМ ПАДАЮТ НА ЗЕМЛЮ И ЕЩЕ ЧЕМУ-ТО РАДУЮТСЯ? ОТЛИЧНО! ЗНАЧИТ, ТЫ НИЧЕГО НЕ ПЕРЕПУТАЛ. ЕСЛИ У ТЕБЯ ПОД РУКОЙ НЕТ КОМПЬЮТЕРА, ЭТОТ ТЕКСТ И ФОТО ПОМОГУТ ТЕБЕ ПОЛУЧИТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИТНЕС-ПРОГРАММЕ, КОТОРУЮ СЛОЖНО ОПИСАТЬ, НЕ ИСПОЛЬЗУЯ ЭПИТЕТОВ И МЕЖДОМЕТИЙ (НО МЫ ПОПРОБУЕМ), И НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД НЕВОЗМОЖНО ПОВТОРИТЬ (НО МЫ ПОМОЖЕМ).



2 Можно ли заниматься кроссфитом дома?

Запросто! Дома, в парке, во дворе. В кроссфите большинство упражнений не требуют страховки партнером. Несмотря на то, что базовым силовым элементом в кроссфите является работа со штангой, ее легко заменить на гирю, которую можно достать в любом магазине или в куче старых вещей, пылящихся на твоей лоджии. Главное — контролируй свое время. В ближайших номерах мы расскажем, как ты сможешь сэкономить на абонементе в фитнес-центр и заняться спортом, буквально не отходя от дивана. И теперь у тебя не будет отговорок, что не хватает времени на спорт, что ты устаешь на работе и точно начнешь заниматься со следующего месяца. Программу кроссфита можно запускать в любой момент.

3 Как из всего разнообразия упражнений выбрать оптимальную программу?

Принцип формирования программ настолько сложен, что для начала мы его упростим, сведя к двум основным позициям:

- **Функциональные движения** с чередованием их по 2-3 раза в комплексе (если тренироваться самостоятельно).
- **Готовые комплексы**, которые можно получать онлайн (на crossfit.com — заодно и английский подтянешь) или от своего тренера, изъясняющегося на понятном языке. Ежедневно приверженцы кроссфита выполняют определенный комплекс упражнений под названием “Тренировка дня” (Workout of the Day) и регистрируют свои результаты онлайн или же на специальных досках в зале. Ты можешь завести такую таблицу и отмечать свои достижения (а в онлайне — следить за успехом опытных атлетов).

4 Как выявляются лучшие в кроссфите?

Лучшие из сильнейших соревнуются на играх Reebok CrossFit — международных соревнованиях, на которых выявляется самый фитнес-подготовленный человек на Земле (Fittest on Earth).

В 2011 году в Играх Reebok CrossFit приняли участие 26 тысяч человек со всего мира. После отборочных туров 50 лучших атлетов боролись за призовой фонд в $ 1 млн. Задания для Игр традиционно меняются каждый год, и суть их не раскрывается до начала турнира.

В июне 2012 года в Москве состоится битва за титул самого фитнес-тренированного человека России и СНГ, поучаствовать в которой есть шанс и у тебя. Мы будем держать тебя в курсе того, что для этого необходимо. Если же ты такую задачу перед собой не ставишь, то хотя бы попробуй подойти к летнему сезону в приличной физической форме.

84 Пропитание
Что съесть, чтобы быть всегда наготове

88 Спорт
Колюще-режущие мировые рекорды

92 Профилактика
Проверяем достоверность выводов ВОЗ

94 Стресс
Учись побеждать под руководством чемпионов

МНЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

Строительный материал

Как ты помнишь, MH взялся помогать тебе находить общий язык и поддерживать разговор с девушками самых разных профессий (см. Men's Health за январь). На этот раз мы представили, что в твои сети попался архитектор. Девушка-архитектор.

Белая кость

"В Москве на архитекторов учат прежде всего в МАрхИ и еще, например, в Университете по землеустройству. Без умения рисовать туда не попадешь, а больше никаких специальных способностей не требуется — остальному научат. Хотя в МАрхИ поступить все же непросто: это блатной институт, где в первую очередь учатся дети архитекторов и все, кто близок к этой сфере. Так что если человек — выпускник МАрхИ, то скорее всего, у него есть некая архитектурная родословная.

Неважно, что потом собирается строить студент, — фундаментальное образование у всех примерно одинаковое, и на выходе получается архитектор, то есть специалист, который придумывает общий замысел и вид будущих построек. Для него главное — "что", а "как" — забота конструкторов, инженеров и т.д., которые разрабатывают для этого замысла конкретные технические решения.

Архитектор, конечно, мнит себя самым главным, и в большом авторском коллективе он — белая кость, голубая кровь. Особенно когда речь идет о главном архитекторе проекта, ГАПе. ГАП — это бог, он на всех смотрит свысока, что иногда вредит процессу: даже не разбираясь в узкоспециальных тонкостях (от него этого и не требуется), он любит совершенно не по делу вносить коррективы в работу тех же конструкторов. Архитекторы — безусловно творческие люди, вот отсюда в них и свойственная всем творческим личностям мерзотность.

Вообще есть мнение, что это не женская профессия, но много девушек учится именно на архитектора. Другое дело, что редко кто из них добирается до карьерной верхушки — до ГАПа, так что стереотип "большой архитектор — это мужчина" лишь подтверждается. В частных фирмах, которые коттеджи строят, женщина может стоять во главе всего, а если говорить о больших государственных конторах, о крупных проектах — там редко такое встретишь.

ПОХОЖЕ, ЕЙ НРАВИТСЯ

В прошлом году портал SuperJob. ru провел опрос с целью выяснить, кто больше всех доволен своей профессией. Вот тройка самых самодовольных:

1. Архитекторы 64%
2. Программисты 61%
3. Врачи 57%

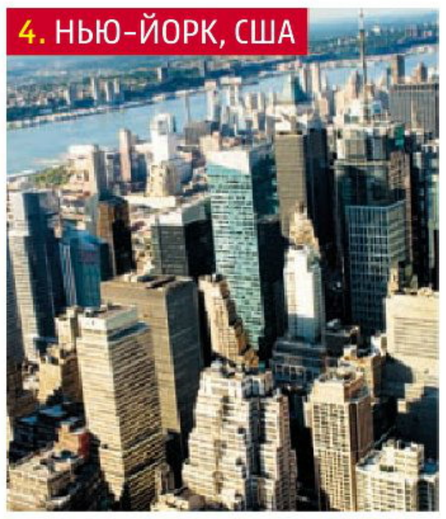
АРХИСМЕШНО

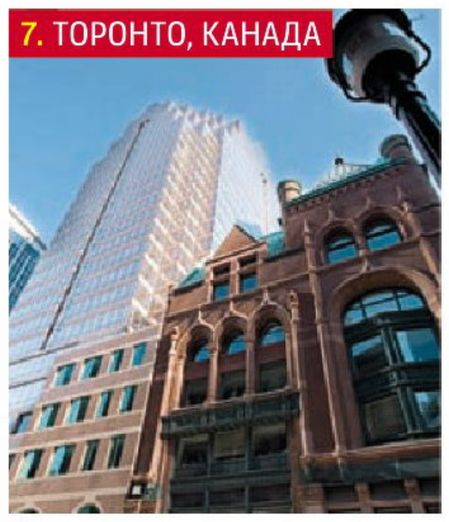
Готовься, типичный архитекторский анекдот звучит так:

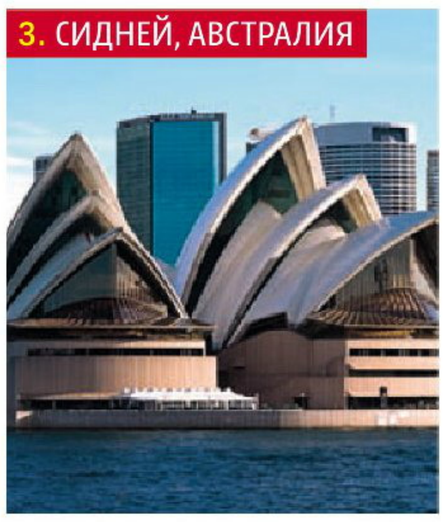
"Выхожу я на улицу, а мама в окно кричит:
— Слава, надень шапку, а то будешь, как Заха Хадид!
— А что у Захи Хадид?
— А у Захи Хадид сопли".
Плох тот анекдот, который нужно разъяснять, но что поделать. Заха Хадид — британский архитектор (родом из Ирака) с мировым именем. Она творит то, что обыватель называет непонятной современной архитектурой, а знатоки — лучшими примерами постконструктивизма. Она — первая женщина, получившая Притцкеровскую премию (это как Нобелевская по архитектуре). Некоторые из архитектурных и дизайнерских проектов Захи Хадид действительно очень похожи на тянущиеся сопли.

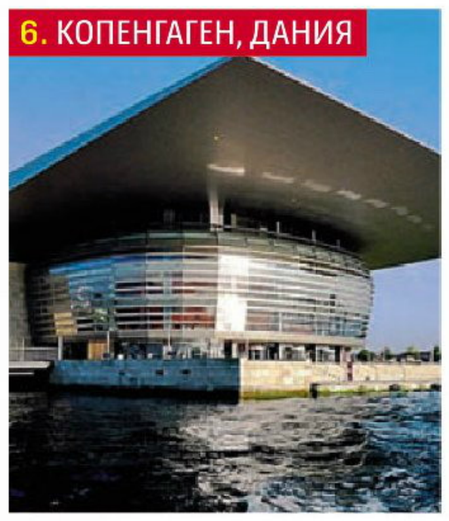
ТЫ ЕЙ ЕЩЕ ПОКАЖЕШЬ

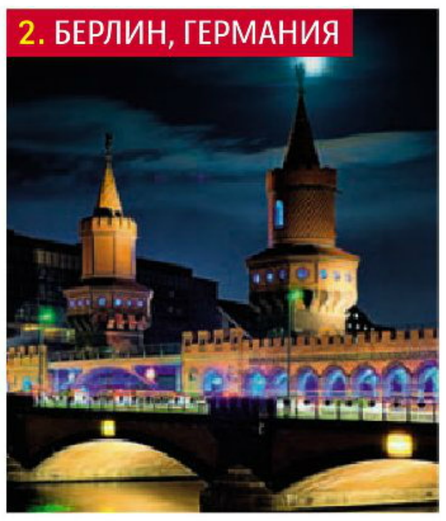
Вот вам возможные маршруты совместных путешествий на ближайшие пару лет. 7 городов с лучшей современной архитектурой — по версии ArchDaily.com самого посещаемого архитектурного ресурса в мире:

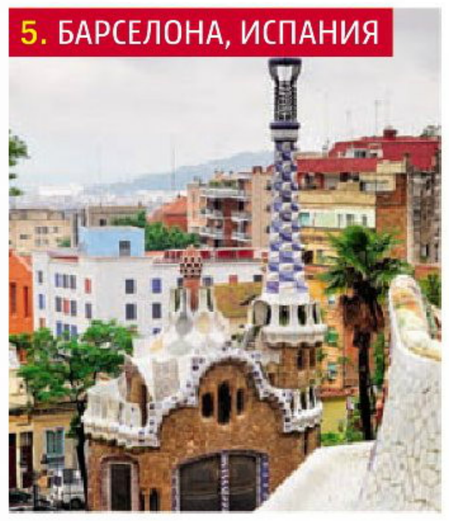

4. НЬЮ-ЙОРК, США

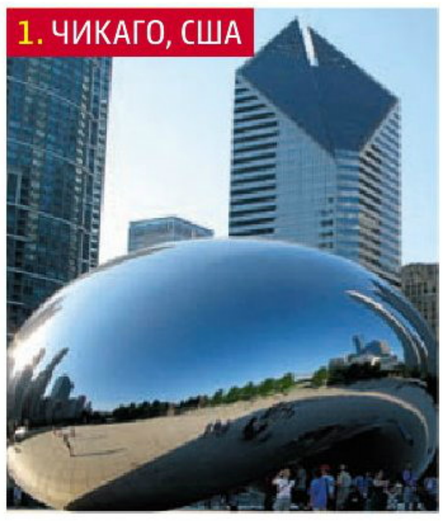

7. ТОРОНТО, КАНАДА


3. СИДНЕЙ, АВСТРАЛИЯ


6. КОПЕНГАГЕН, ДАНИЯ


2. БЕРЛИН, ГЕРМАНИЯ


5. БАРСЕЛОНА, ИСПАНИЯ


1. ЧИКАГО, США

Ну а вообще девушки, пришедшие работать в эту сферу, как правило, довольно напористы. Для них очень важна карьера, и амбиции не позволяют им стоять у плиты и воспитывать детей — по крайней мере до того момента, пока не будет серьезного прогресса в карьере. Потому что если упустишь время, будешь, как говорят реставраторы, всю жизнь сидеть на втором конце рулетки".

Алексей Колесин, глава архитектурно-конструкторского бюро

Строительный материал

Посмотри, а не послушай

“Архитектор — профессия, безусловно, творческая, связанная с воображением, развитым пространственным мышлением. Поэтому можно предположить, что такая девушка интересуется изобразительным искусством, имеет художественные способности, вкус. Ведущая у нее — визуальная система восприятия информации, то есть быстрее и комфортнее она обрабатывает данные, полученные с помощью зрения. Для таких людей в выборе партнера по общению важно, как выглядит человек, насколько его внешний вид гармоничен. Облик первичен в формировании впечатления о человеке, и дело не в наличии брендовых вещей и дорогих побрякушек. Стиль и вкус в одежде — вот что главное.

В речи для нее опять-таки важны слова, связанные со зрением, и привлечь ее внимание лучше обращением “посмотри”, а не “послушай”. Подтвердить это предположение можно, обратив внимание на то, как она говорит, — она и сама наверняка использует много эпитетов, подчеркивающих цвет и форму, типа “яркий”, “красивый”, а речь у нее довольно образная. Конечно, не все архитекторы визуалы, но мы ведь говорим об идеальном портрете.

Также, чтобы быть успешным архитектором, надо иметь соответствующие технические способности. Чертежи, специальные компьютерные программы, расчеты — все это часть профессии. То есть можно предположить, что девушка обладает структурированным логическим мышлением, математическими способностями, она внимательна к деталям и на первый взгляд усидчива и терпелива.

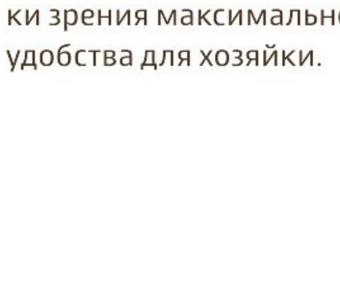
Хотя на практике, как обычно, редко встретишь человека, в котором все эти черты выражены одинаково сильно. Творческие натуры вообще достаточно импульсивны, терпения им хватает не всегда, и именно поэтому они стремятся переложить рутинную работу с оформлением бумаг и чертежей на техников и младших сотрудников”. ■

Анна Мухина, психолог карьерный консультант,

5 ФАКТОВ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РАЗГОВОРА

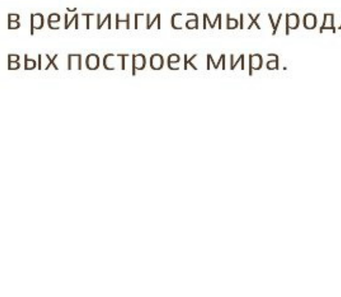
1

Древнейшими сохранившимися постройками если не в мире, то уж точно в Европе считаются мегалитические храмы на Мальте, сооруженные между 3600 и 2500 годами до н.э. Значение слова “мегалит” тоже запомни — это древнее сооружение (памятник, гробница, храм и т.д.) из огромных камней, соединенных без помощи цемента. Знаменитый Стоунхендж в Англии по сути тот же мегалит, только построен он не раньше 2500 года до н.э.



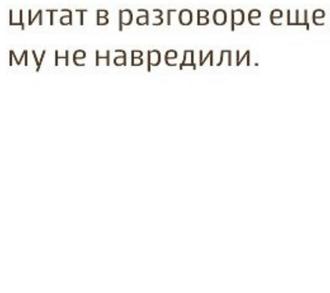
2

Первыми женщинами-архитекторами нередко называют американскую писательницу Гарриет Бичер-Стоу (сочинила “Хижину дяди Тома”) и ее сестру Кэтрин Бичер. Эти двое, строго говоря, не имели специального образования и ничего не построили, однако в 1869 году издали книгу “Дом американской женщины”, где было предложено немало решений домоустройства (с иллюстрациями) с точки зрения максимального удобства для хозяйки.



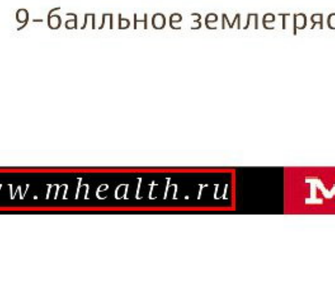
3

15 апреля 2012 года, к 100-летию со дня рождения Ким Ир Сена, власти Северной Кореи намерены закончить строительство гостиницы “Рюгён” — самого высокого долгостроя на планете. 330-метровое 105-этажное здание начали возводить в Пхеньяне в 1987 году, но спустя пять лет строительство заморозили. Лишь в 2008 году было решено закончить небоскреб, который регулярно входит в рейтинги самых уродливых построек мира.



4

“Собор Парижской Богоматери” для взрослого человека книга скучная и наивная — детская, одним словом. Но есть в романе фрагмент, который в детстве читать невыносимо, зато интересно сейчас. Помнишь это пространное размышление о зодчестве, о том, что до появления книгопечатания оно заменяло людям книги? Освежи его в памяти (вторая глава пятой книги) — пара неожиданно уместных цитат в разговоре еще никому не навредили.



5

15 суток (каких-то 360 часов) потребовалось китайской компании Broad Group, чтобы собрать из заранее изготовленных конструкций 30-этажную гостиницу в провинции Хунань. Случилось это в самом конце 2011 года, а 6-минутное видео, запечатлевшее весь 360-часовой процесс в сжатом виде, ты легко найдешь в YouTube. Утверждается, что постройка способна выдержать не только людей, но и 9-балльное землетрясение.

ФОТО: LEGION-MEDIA, DIOMEDIA

реклама

MEXX

ME+XX

Джордж +
Хлопковый Блейзер

8 800 100 18 18
MEXX.COM

Яйца, гранат, виноград и щетина

Под конец зимы не хочется, как правило, ничего. А меньше всего хочется буянить, балагурить и склонять к непотребству всех встречных женщин. Справиться с этим упадком сил поможет настоящая мужская еда. Эти десять продуктов вновь пробудят в тебе самца.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ

Виноград для шустрых сперматозоидов

Съедай ежедневно горсть красного винограда. Его кожура содержит ресвератрол — вещество, которое помогает организму повышать уровень тестостерона и усиливает подвижность сперматозоидов.

Тунец для бодрости в кровати

В одной банке консервированной рыбы — твоя дневная норма витамина D. Он снижает уровень связывающего тестостерон белка в крови, а значит, больше гормона остается в свободном и активном состоянии.

Гранат для стойкости

В регионах, где гранат растет, его считают крайне важным для плодовитости как мужчин, так и женщин. И не зря. Известный в узких кругах журнал “Международный вестник исследований импотенции” (www.nature.com/ijir/index.html) рассказывает об эксперименте: группе импотентов выдавали по стакану гранатового сока в день; 47% респондентов в результате “обнаружили значительное улучшение ситуации”.

Авокадо для прочистки труб

Плохой холестерин — это плохо, как следует из названия. Он ухудшает работу кровеносных сосудов, что сказывается в том числе и на эрекции. Продукты, содержащие мононенасыщенные жиры (авокадо, орехи, растительные масла), снижают уровень холестерина в твоей крови.

7 МГ ТЕСТОСТЕРОНА В СРЕДНЕМ ЕЖЕДНЕВНО ВЫРАБАТЫВАЕТ МУЖСКОЙ ОРГАНИЗМ

ФОТО: JOHANNA PARKIN

Оленина для тестостеронового всплеска

Остерегайся овощей! Диета, лишенная мяса, может снизить уровень тестостерона на 14%! С другой стороны, где много мяса — там много насыщенных жиров. Обрати внимание на диетические сорта — оленину, индейку, крольчатину. Они поднимут уровень главного мужского гормона, не засоряя сосуды холестерином.

Чеснок для крепких мышц

Сгрызи зубчик сырого чеснока, если хочешь поразить ее своей выносливостью. Аллицин, содержащийся в нем, снижает уровень гормона стресса кортизола в мышцах. Освободившееся от кортизола место в мышечных клетках радостно замещает тестостерон. Как ты будешь бороться с запахом чеснока — думай сам.

Мед для бурлящей крови

В этой сладкой жиже много бора (не путать с бромом), который опять-таки повышает уровень тестостерона. А еще в меде приличное количество оксида азота, расширяющего сосуды, а значит, облегчающего поступление крови в интересующую нас часть тела. Съешь 4 чайных ложки прямо сейчас и придерживайся этой дозы каждый день до наступления тепла.

Молоко для стройности

Молоко (и молочные продукты) стимулирует выработку анаболических гормонов, отвечающих за сжигание жира и наращивание мышц. 600 мл в день будет в самый раз.

Яйца для гормонального взрыва

Холестерин, содержащийся в яичном желтке, — материал для синтеза тестостерона в твоем организме. Твоя дневная доза — три яйца. Не волнуйся, на уровень холестерина в твоей крови эта доза не повлияет никак.

Капуста против женских гормонов

Толстяки менее привлекательны, чем крепыши, и неспроста — в жировых отложениях содержится много женского гормона эстрогена, то есть жирный ты вроде как и не совсем мужик. Капуста содержит вещество под прекрасным названием индол-3-карбинол — оно изгоняет из твоего тела женщину. 500 г в день в течение недели — и уровень эстрогена в тебе снизится вдвое.

КУРС НА ПАРИЖ

Трудно придумать лучший подарок для девушки на 8 Марта, чем поездка в Париж. И, как ты понимаешь, дело совсем не в том, что в этом городе жила Клара Цеткин, в честь которой и появился этот праздник. Вот наши мысли по поводу того, как добраться до города влюбленных из нашей столицы на своей машине.

Осло

ГАННОВЕР
В пути: 2090 км
Этот город-побратим нашего Иваново (интересно, был ли местный знаменитый хор мальчиков на гастролях в нашем городе невест?). Подумать об этом ты можешь во время прогулки по маршруту, который называется “Красная нить”, – 4,2 километра пешего пути, соединяющего главные достопримечательности Ганновера.

БЕРЛИН
В пути: 1820 км
Лучший выбор – остановка на 2-3 дня. Можешь даже заранее забронировать гостиницу через booking.com.

БРЮССЕЛЬ
В пути: 2648 км
Тут лучше отклониться от прямолинейного курса на столицу Франции и поколесить по Бельгии: Брюгге, Гент, Антверпен... Можно где-то и на дно залечь на несколько дней.

Амстердам

Лондон

Льеж

ДЮССЕЛЬДОРФ
В пути: 2376 км
7 мостов через Рейн и старый город – вот что должен тут увидеть каждый. Впрочем, если вы перевыполните эту программу, будет только лучше.

ГОЖУВ ВЕЛИКОПОЛЬСКИЙ
В пути: 1677 км
В 50 км отсюда есть маленький городок Мендзыжеч, в котором во время Второй мировой войны немцами была сооружена вторая по величине фортификация в Европе, площадью 7000 км², с сотней военных объектов. Крепости соединяли подземные тоннели общей длиной в десятки километров. Сейчас в этих тоннелях – заповедник летучих мышей. Сделай девушке сюрприз – приведи в туннель и только там скажи о живущих в нем 30 тыс. тварях.

ПАРИЖ
В пути: 2959 км
Финиш! Ставь машину на парковку и вперед гулять.

В БАГАЖНИКЕ

Убедись, что у тебя с собой есть:

1. Буксировочный трос
2. Аптечка
3. Домкрат
4. Знак аварийной остановки
5. Огнетушитель (не старше полугода и не меньше 1 литра)
6. Компрессор для подкачки колеса
7. Канистра с бензином
8. Набор инструментов (максимально большой)
9. Запас масла, незамерзайки, тормозной и охлаждающей жидкости
10. Запасные лампы фар
11. Запасные свечи
12. Запасное колесо в хорошем состоянии

ОСМОТР ЖЕЛЕЗНОГО КОНЯ

Отвези машину на сервис и там по пунктам проверь:

1. Тормозную систему и замени изношенные диски/колодки/потрескавшиеся тормозные шланги.
2. Подвеску и ходовую часть и замени все то, что может не протянуть ближайшие 10 тыс. км.
3. Двигатель и замени масло и свечи.
4. Исправность фар и стоп-сигналов.
5. Стекла: на них не должно быть тонировки.

Хельсинки

Таллин

Рига

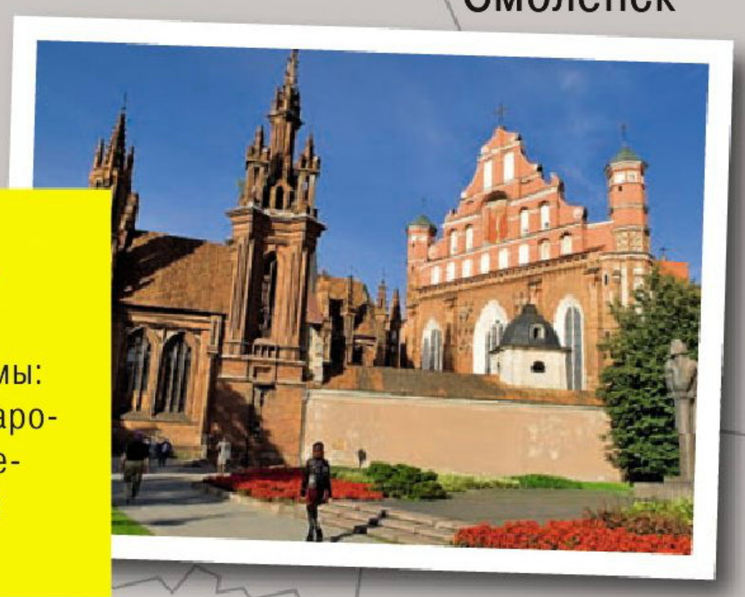
Каунас

Калининград

Смоленск

ЭЛЬБЛОНГ
В пути: 1337 км
О том, насколько старый это город, говорят Ярмарочные ворота 1309 года с остатками городских укреплений.

ВИЛЬНЮС
В пути: 881 км
Обязательный пункт программы: прогулка по старому городу с обедом в одном из местных кафе.



ПОЛОЦК
В пути: 629 км
Добро пожаловать в самый древний город Белоруссии и географический центр Европы (последнее доказано российским ЦНИИ геодезии, аэросъемки и картографии, и в городе даже есть памятный знак).

ЛИОЗНО
В пути: 476 км
Не забудь, что на территории Белоруссии тебе понадобится местная автомобильная страховка. Если устал ехать – сделай остановку в Витебске, до него 40 км.

ВЯЗЬМА
В пути: 230 км
Вы уже едете около трех часов – самое время сделать остановку. Мы рекомендуем прогулку по Иоанно-Предтеченскому монастырю, во время которой удиви девушку тем фактом, что в Вязьме работал врачом Михаил Булгаков.

МОСКВА
Заправляем полный бак, обнуляем одометр (прибор, который меряет пройденное машиной расстояние) и стартуем. Приключение начинается!

Главный спутник

Подумай, что бы было самым важным в дороге, если бы ты собрался пройти ее своими ногами? Конечно, обувь. Точно так же, как в плохих ботинках далеко не сможет уйти человек, машина на плохой резине быстро поставит самую прозаическую точку даже в очень романтическом путешествии.

Поэтому пусть твоя машина будет «обута» в Viatti. Конструкция, разработанная немцами, дизайн, придуманный итальянцами, и знание российских реалий делают эти шины одинаково уместными, как на наших, так и на европейских дорогах.

Так, в зимнее время идеальным выбором будут фрикционные шины или шины-«липучки» Viatti BRINA, которые демонстрируют прекрасные характеристики на гололеде и в суровые -45˚. Состав подобран с учетом дорог, обработанных реагентами, множество канавок легко отводят воду, а блоки шашек расположены так, чтобы машина шла не только уверенно, но и тихо, что тоже важно в долгом пути.

Впрочем, сейчас на носу весна, значит, стоит присмотреться и к летним Viatti Strada Asimmetrico. Они готовы к извилистым дорогам (где использование разных резиносмесей в плечевой и боковой частях протектора и асимметричный рисунок позволит проходить повороты быстро и уверенно), и к скоростным прямым автобанам – рисунок протектора продуман с расчетом на то, чтобы из пятна контакта максимально эффективно отводилась вода, а пассажирам ехать было мягко и спокойно. Свои показатели Viatti Strada Asimmetrico сохраняет в диапазоне температур от + 2°С до + 55°С.

Ну и, наконец, помогут не волноваться при путешествии из одного климата в другой всесезонные Viatti BOSCO A/T. Они созданы специально для кроссоверов и имеют технологию ViaPRO, снижающую гул и визг (ты меньше устаешь в долгой дороге от шума), умеют адаптироваться под дорожное покрытие (машина уверенно ведет себя на любом покрытии), равномерно распределяют давление в пятне контакта (спасибо оптимизированному каркасу) и имеют эталонную устойчивость. Секрет Viatti BOSCO A/T – технология ViaMIX: благодаря использованию 3-D наномолекул при снижении температуры протектор становится более мягким, а при повышении – шина делается жестче. Это **обеспечивает отличные характеристики при вождении и пониженный износ шины.**

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

АНТОН АВДЕЕВ

Родился: 08.09.1986
Рост: 173 см
Вес: 80 кг
Член олимпийской сборной на Олимпиаде в Пекине.
Чемпион мира в 2009 г.
Чемпион России в 2011 г.

Товарищ шпаг

Шпажист Антон Авдеев, чемпион России 2011 года, знает все про вид спорта, которым увлекались мушкетеры. Мы попросили его рассказать о фехтовании самое интересное. Например, о том, как стать чемпионом, если ты невысокого роста и левша.

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

АНТОН АВДЕЕВ О ТОМ, КАК ОН, НЕ НАПРЯГАЯСЬ, ПОБЕДИЛ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА

1 Куда вас, сударь, к черту занесло

Я попал в секцию фехтования случайно в 4 классе. Тренеры нас натурально заманивали — на первом занятии мы играли в футбол, на втором — в жмурки. При этом мушкетерская романтика не оказала на мой выбор никакого влияния: шпаги нам в руки не давали — поначалу была только ОФП, да и фильм про д'Артаньяна меня никогда особо не трогал. А после того, как в 5 классе я попал в нашу воскресенскую СДЮШОР по фехтованию, мне вообще не до Дюма стало.

2 Тяжело в учении

Я никогда не думал, что стану шпажистом и буду выступать за сборную. Это получилось само собой. В СДЮШОР нам давали фехтовать со старшими ребятами, а среди них было много спортсменов, которые потом стали известными, — например, будущий чемпион мира Алексей Селин. Мы набирались опыта в спаррингах с ними, и нам было проще в бою со сверстниками. В результате в 17 лет я сам не заметил, как расфехтовался, прошел на первенство мира среди кадетов (фехтовальщики в возрасте от 16 до 17 лет) и занял там третье место в личном зачете. С тех пор я все время в сборной — сначала был в юношеской, а потом попал во взрослую.

3 Нас не загонишь

Я до сих пор не очень серьезно отношусь к фехтованию. Вместо меня это делает тренер. И, наверное, это правильно — главное, не загоняться. Именно так я выиграл чемпионат мира 2009 года. В тот раз сначала обстоятельства складывались в мою пользу — на отборочном этапе два моих сильных соперника проиграли слабым. В полуфинале и финале слабых противников уже не было, но я решил, что мне нечего терять, и просто показывал все, что умею, не думая о результате.

КОДЕКС ЧЕСТИ

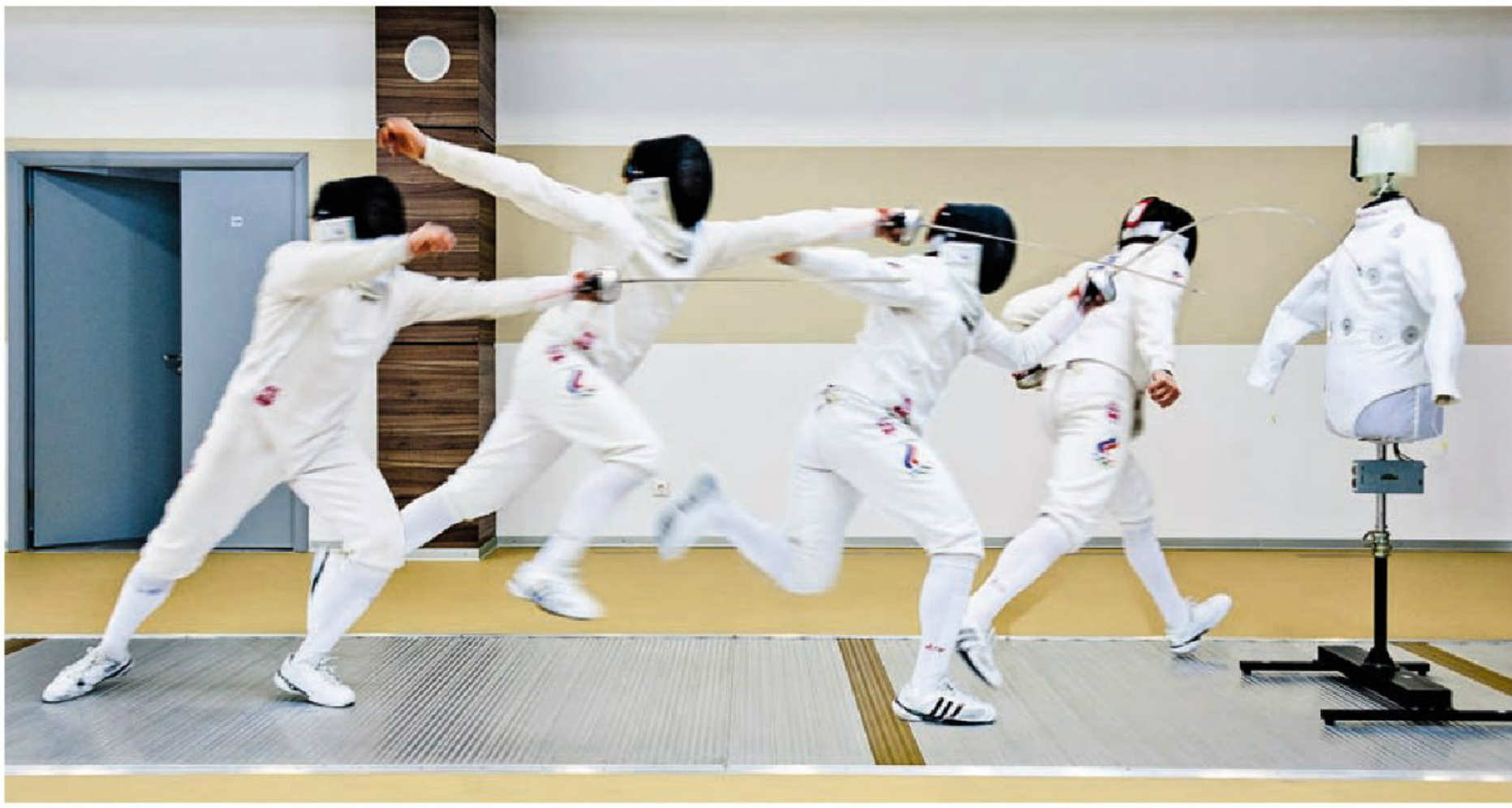
Международными правилами проведения соревнований по фехтованию запрещается “временно или постоянно, явно или скрыто превращать оружие (то есть рапиру, шпагу или саблю. — прим. МН) в метательный снаряд”.

АНТОН АВДЕЕВ ПРО ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ, РАПИРЫ, ШПАГИ И САБЛИ

1 Холодное оружие

В спортивном фехтовании три дисциплины — рапира, шпага и сабля. Рапирой и шпагой можно только колоть, саблей — наносить рубящие удары и колоть. Все три вида оружия отличаются друг от друга по конструкции, весу и длине, но ни одно из них не точат — все лезвия и кончики тупые. Самая увесистая из трех шпага — ее вес ограничен 770 г (у сабли и рапиры максимальный вес 500 г), поэтому ею сложнее всего манипулировать. Но зато у этой дисциплины самые простые правила: шпажист может колоть соперника в любую часть тела, и засчитываются уколы, нанесенные атакующим и нападающим одновременно. В рапире и сабле соперники не могут атаковать одновременно — если один нападает, второй может только защищаться, и нанесенные им при защите уколы (удары) не засчитываются. Кроме того, в этих двух дисциплинах ограничена поражаемая поверхность фехтовальщика (у саблистов разрешены удары и уколы только в тело выше пояса, у рапиристов — в тело за исключением рук, ног и головы). На деле это приводит к тому, что из-за более простых правил ни

у шпажистов, ни у их судей практически нет возможности мухлевать, а вот у рапиристов и саблистов спорные ситуации бывают нередко.



2 Правила

Во всех 3 дисциплинах за один укол или удар дается одно очко. Касание противника регистрируется электроникой, правда, схемы, по которой работает электрофиксация, разные. У рапиристов и саблистов поражаемая поверхность тела закрыта токопроводящей курткой (у саблистов ток проводит еще и маска), у шпажистов необходимости в ней нет, поэтому укол засчитывается, просто когда подпружиненный наконечник при ударе сжимается и замыкает электрическую цепь. Минимальная сила, с которой шпага должна воткнуться в соперника, чтобы сжать пружину и передать сигнал на электрофиксатор, — 750 г. Максимальную никто не считал, но у нас хватает синяков, несмотря на защитную одежду с кевларовыми нитями.

Правилами запрещается бросаться на противника и прижиматься к нему, чтобы избежать укола или удара. Такое положение называется “кор-а-кор”. Кроме того, запрещено защищаться невооруженной рукой.

Бой ведется на дорожке длиной 14 м и шириной 1,5-2 м. Если фехтовальщик заступил за боковую линию хотя бы одной ногой, то бой останавливают, и он должен отступить назад на 1 м. Если фехтовальщик обеими ногами пересечет заднюю границу дорожки, его наказывают штрафным уколом. По олимпийской системе бой ведется до 15 очков или пока не истечет 9 мин (3 раза по 3 мин с минутными перерывами). Если попадется сильный противник, то он за это время может измотать так, что шпага в руке не будет держаться.

3 Идеальный фехтовальщик

В первую очередь, у нас должны быть взрывные ноги. Особенно у спортсменов невысокого роста вроде меня. Мы обязаны как пуля врываться в зону, где защищается противник. Кроме того, важна скорость руки. Благодаря природным данным мне эту способность специально развивать не надо — хватает спаррингов. А еще я левша, но это не редкость — тех, кто работает левой рукой, в фехтовании сейчас много. Некоторые тренеры даже переучивают детей-правшей в левшей, когда они приходят в секцию. Существует стереотип, что с левшой сложнее фехтовать, но я считаю, что это не так. Есть, конечно, какие-то неудобства, но если противник сильный, то для него они значения не имеют.

4 Травмы

Фехтовальщики редко получают травмы, особенно если сравнивать этот вид спорта с игровыми. Но у нас бывают несчастные случаи. Дело в том, что, если в бою ломается клинок, спортсмен может этого не заметить и продолжить по инерции атаку. А острый обломок шпаги способен не только костюм проткнуть, но и живот продырявить. Однако это бывает очень редко. Последний раз я о таком случае слышал 3 года назад.

5 Мировой рейтинг

В фехтовании сейчас самые сильные — французы и венгры. Они стабильно показывают хорошие результаты и каждый год побеждают на чемпионатах мира и Европы. Мы в мировом командном рейтинге сейчас пятые, но в 2011 году на чемпионате мира проиграли в одной восьмой финала норвежцам и заняли всего лишь 13 место. Я бы сказал, что мы можем у любой команды выиграть, но можем и проиграть любой. ■

ПУРКУА ПА

Фехтование начало развиваться как вид спорта в XVIII веке во Франции. От галлов шпажистам, саблистам и рапиристам достался солидный словарь фехтовальных терминов, которым пользуются во всем мире. Вот самые важные из этих слов:

“Ан гард” — к бою (команда, которую подает судья на международных соревнованиях).

“Алле” — начинайте (команда к началу боя на международных соревнованиях).

“Эт ву прэ?” — вы готовы? (вопрос судьи перед началом боя на международных соревнованиях).

Аррет — контратака.

Рипост — нападающее действие (выпад, укол и т.д.) фехтовальщика, отразившего атаку.

Парад — защитный прием от укола.

Ремиз — повторный укол.

Редублеман — повторная атака в бою.

Реприз д'атак — возобновление атаки после остановки боя.

реклама

ФРАНЧЕСКО
СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ
НА ВЫСОКОЙ СКОРОСТИ
Le Coq Sportif
lecoqsportif.com
lecoqsportif.su
Москва: ГУМ Охотный ряд Метрополис ▾ Санкт-Петербург: Галерея МЕГА Дыбенко
Казань ▾ Уфа ▴ Магнитогорск ▾ Киров ▴ Астана ▾ Екатеринбург ▴ Воронеж
le coq sportif
maison fondée en 1882

ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ

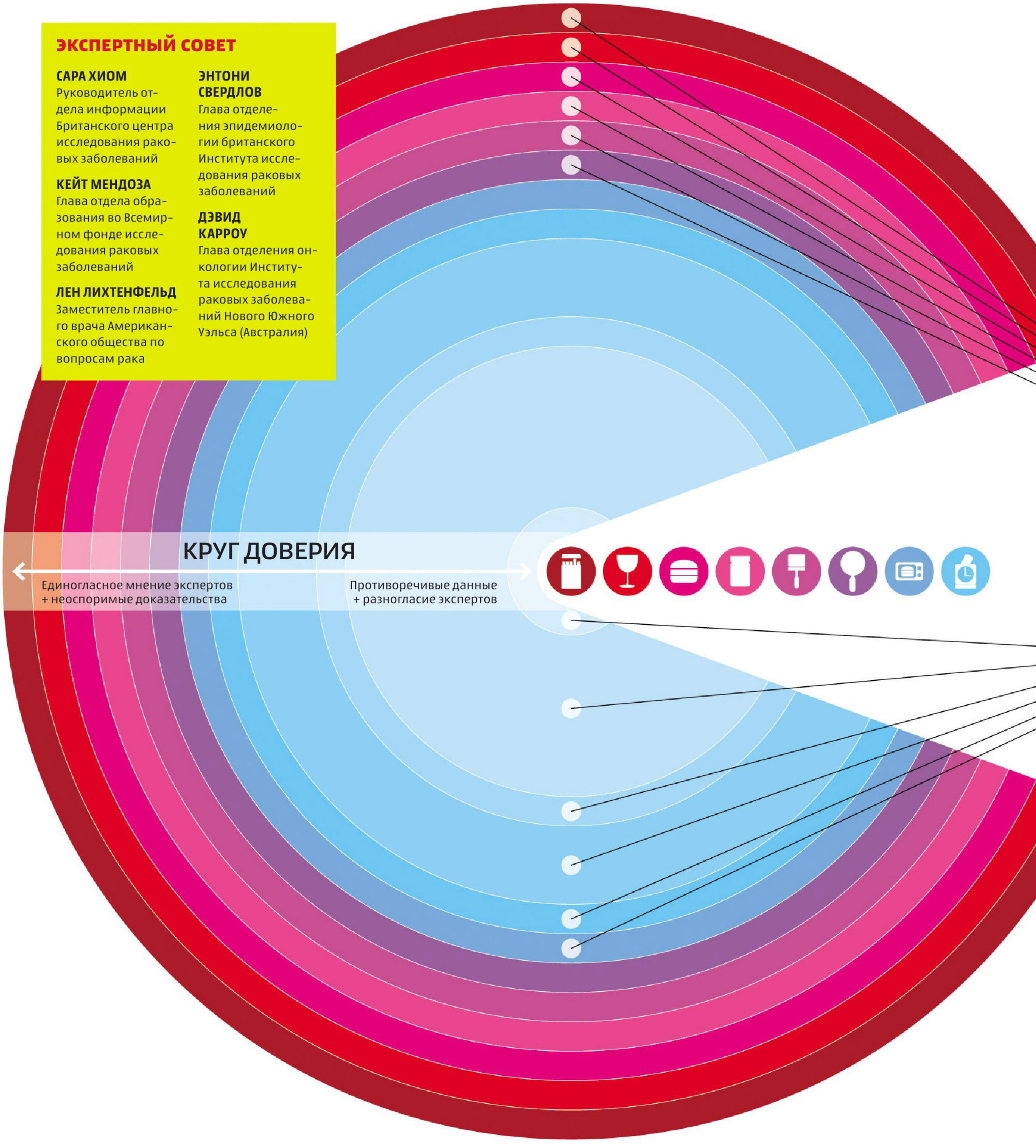
САРА ХИОМ
Руководитель отдела информации Британского центра исследования раковых заболеваний

КЕЙТ МЕНДОЗА
Глава отдела образования во Всемирном фонде исследования раковых заболеваний

ЛЕН ЛИХТЕНФЕЛЬД
Заместитель главного врача Американского общества по вопросам рака

ЭНТОНИ СВЕРДЛОВ
Глава отделения эпидемиологии британского Института исследования раковых заболеваний

ДЭВИД КАРРОУ
Глава отделения онкологии Института исследования раковых заболеваний Нового Южного Уэльса (Австралия)



ТАБАК

Первое исследование о том, что курение вызывает рак легких, появилось в 50-х годах прошлого века. В общей сложности, около четверти всех смертей от рака так или иначе связаны с курением. Тем не менее 60-ю годовщину обнародования этого факта в России встречают 60% курящих мужчин и 30% курящих женщин. “Тут может быть только один совет: если не хочешь умереть от рака — брось курить”, — говорит Хиом.

Мнение ВОЗ Канцерогенно.

Мнение МН Бросай.

АЛКОГОЛЬ

75% случаев рака пищевода и около 50% случаев рака полости рта, глотки и гортани связаны с алкоголем. Тем не менее только официально выявленных алкоголиков в России, по данным ННЦ Наркологии, — 7 млн человек. А регулярно употребляют спиртное 43% россиян (данные ВЦИОМ). “Хотя бы ограничь прием алкоголя двумя порциями в день”, — советует Мендоза.

Мнение ВОЗ Канцерогенно.

Мнение МН Можешь не бросать, но сокращай.

КРАСНОЕ МЯСО И МЯСОПРОДУКТЫ

“Люди, которые съедают в день 160 г красного мяса (для сравнения, обычный стейк — это 220 г), увеличивают свой риск заболеть раком кишечника на треть по сравнению с теми, кто ограничивается в среднем двадцатью граммами”, — говорит Хиом.

Мнение ВОЗ Не считается канцерогенным.

Мнение МН Почаще ешь рыбу и овощи.

КОНСЕРВЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

Длинные зимы и традиции запасать продукты впрок приучили нас к соленой и маринованной пище: бабушкиным огурчикам, грибочкам, помидорчикам... “До изобретения холодильников такого рода консервирование было очень распространено по всему миру, как и рак желудка, — говорит Свердлов. — Сегодня ситуация лучше, потому что маринованную пищу едят не так часто”.

Мнение ВОЗ Канцерогенно, но с оговорками.

Мнение МН По крайней мере, не питайся одной только маринованной едой.

КРАСКА

Мужчина, как нам говорят с детства, должен построить дом и, судя по всему, его покрасить. Но как быть, если краску называют одной из причин рака легких и мочевого пузыря? Нет, откосить от малярных работ это тебе не поможет — Международное агентство по исследованию раковых заболеваний ведет речь только о профессиональных малярах, которые постоянно контактируют с краской.

Мнение ВОЗ Канцерогенно.

Мнение МН Не торопись продавать кисти и валики.

ТЕФЛОНОВЫЕ ПОКРЫТИЯ

Есть немало исследований, указывающих на раковые заболевания как последствия использования антипригарных покрытий. Но Британское агентство по защите здоровья уверяет, что в еде, приготовленной на тефлоне, “уровень содержания вредных элементов не представляет риска”. Выводы тоже основаны на исследованиях.

Мнение ВОЗ Возможно, канцерогенно

Мнение МН Еду вполне можно готовить в воке

И риски у нас большие

Нам так часто говорят о раке, что уже не поймешь, что на самом деле может вызвать его, а что нет. Список канцерогенов растет, заголовки пугают, и поэтому мы решили обратиться к пяти признанным мировым экспертам по раковым заболеваниям с просьбой отделить реальную угрозу от страшилок.

МИКРОВОЛНОВКИ

Миф гласит, что микроволновку изобрели после того, как военный инженер получил у высокочастотного радара ожог. Но ведь не рак же! “Даже если излучение и связано с раком, — говорит Лихтенфельд, — большинство людей не проводят рядом с микроволновками столько времени, чтобы считать это серьезной угрозой”.

Мнение ВОЗ Возможно, канцерогенно.

Мнение МН Не спи с включенной печкой в обнимку.

РАБОТА В НОЧНЫЕ СМЕНЫ

По данным ВОЗ, работа в ночное время может привести к раку. Это уже не скандальные факты от желтой прессы, а мнение серьезной организации. “Все дело в мелатонине, выработка которого может нарушиться, если ты света дневного не видишь: ночью пашешь, днем спишь”, — говорит Хиом.

Мнение ВОЗ Возможно, канцерогенно.

Мнение МН Бывай на улице днем.

АКРИЛАМИД (В ЧИПСАХ)

И снова слово желтой прессе: “Чипсы и сухарики вызывают слепоту, облысение и смерть”. Оружием психологической войны стало исследование, доказавшее, что в чипсах может содержаться потенциально канцерогенный акриламид. “Тут снова все дело в количестве, — говорит Сара Хиом. — Если ты “хрустишь”весь день, то риск, конечно, есть, но один пакетик тебя не прикончит”.

Мнение ВОЗ Возможно, канцерогенно.

Мнение МН Увольняйся, если работаешь дегустатором чипсов.

ГОРЯЧИЙ ЧАЙ

Эта новость могла ошарашить любителей ездить поездом из Москвы во Владивосток: последние исследования указывают на связь употребления слишком горячего чая с раком пищевода. “Но чтобы попасть в зону риска, нужно пить чай с температурой выше 60°. И даже капля молока уже снижает этот риск”, — поясняет Хиом.

Мнение ВОЗ Пока не внесено в официальный список канцерогенов.

Мнение МН Пей чай с молоком, как англичане, или вернись к традициям предков и пей из блюдца.

КОФЕ

В СССР его называли “черной смертью”. “Сегодня большинство специалистов считают, что связи между кофе и раком нет”, — отмахивается от советских страшилок Лен Лихтенфельд. Более того: не так давно были опубликованы результаты исследования Гарвардского университета: у мужчин, употребляющих по шесть и более чашек кофе в день, риск рака простаты на 20% ниже.

Мнение ВОЗ Возможно, не канцерогенно.

Мнение МН Не бросай.

СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

С самого начала эры мобильников их постоянно в чем-то обвиняют. Вот и Международное агентство по исследованию раковых заболеваний объявило телефоны возможной причиной рака. “Исследования противоречивы”, — пожимает плечами Лихтенфельд, крутя в руках свой сотовый. Например, ученые Института исследования раковых заболеваний связи между раком и телефонами не нашли.

Мнение ВОЗ Возможно, канцерогенно.

Мнение МН В долгих разговорах лучше используй hands free или обычный телефон.

Играй головой

Узнай, как работают мозги у чемпионов, и используй это знание, чтобы побеждать.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

ЕСЛИ НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЕРЫМ ВЕЩЕСТВОМ, то можно забивать больше голов на футбольном поле, меньше мазать на теннисном корте и выиграть у самого себя минуту в беге на 5 км. А если ты не веришь, что именно в голове кроется причина твоих спортивных успехов и неудач, попробуй объяснить по-другому провальное выступление в прошлом и сезоне ранее суперуспешного Тайгера Вудса или тот факт, что знаменитый Уэйн Руни, играя за "Манчестер Юнайтед", в сезоне 2009/2010 забил 34 гола в 44 матчах, а в следующем — всего 16 за 40 игр?

"В психике кроются как позитивные, так и деструктивные силы", — утверждает психолог Британского института спорта Пит Линдсей. Мы попросили ведущих специалистов по спортивной психологии рассказать, как известные спортсмены справляются со своим темпераментом, и дать тебе несколько советов, как эффективно использовать это знание на спортивной площадке и в жизни.

ВСЕ ПОДАЧИ НАВЫЛЕТ

Теннисист Энди Маррей

Четвертая ракетка мира, выиграл 21 турнир Ассоциации теннисистов-профессионалов (АТП)

"Энди играет хорошо, когда все идет по плану, — говорит Энди Бартон, спортивный психолог с ресурса thesportingmind.com. — Но если все пошло кувырком, он впадает в панику, суетится, у него повышается уровень кортизола. С таким темпераментом важно научиться сопротивляться стрессу".

Рецепт

● **Тренируйся в сложных условиях,** чтобы быть готовым к любым трудностям в борьбе за победу. "Мы, например, готовим боксеров на рингах, которые меньше стандартных, чтобы они привыкали к близкому бою и связанному с ним стрессу", — объясняет Пит Линдсей. Попробуй играть в теннис на половине корта или отрабатывай пенальти с 14 м вместо стандартных 11. И когда придет момент, это пригодится тебе, чтобы обуздать нервы.

● **Переломи ход игры в свою пользу** Не надейся, что второе дыхание откроется благодаря счастливому случаю, советует Костас Караджорджис, один из авторов книги "Введение в спортивную психологию". Действуй наверняка: перед матчем прослушай какую-нибудь духоподъемную песню (только не Final countdown группы "Европа" — пожалей соседей), представляя себе, как отыгрываешься после серьезного поражения. Если ты будешь сливать сопернику, просто включи эту песню в перерыве между таймами, и к тебе вернется боевой настрой.

Вне поля

Если шеф завалил работой, сперва разберись с делами, которые требуют меньше всего времени. Серия успешно и быстро выполненных заданий настроит тебя на ритм, который поможет сделать все остальное.

ФОТО: STUDIO 33, REUTERS

www.mhealth.ru MH

YVES ROCHER
FRANCE

Ив Роше - Создатель Растительной Косметики

НЕ РЕШАЕШЬСЯ ПОДОЙТИ КО МНЕ?

ПОБЕДИ РОБОСТЬ С pure system

ПЮР СИСТЕМ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОТИВ ПРЫЩЕЙ И БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К КОЖЕ

Исследователи Растительной Косметики Ив Роше объединили салициловую кислоту, обладающую антибактериальным эффектом и способствующую обновлению кожи, для эффективного воздействия на прыщи, и экстракт мякоти Алоэ Вера БИО, получивший признание благодаря своим восстанавливающим свойствам, для гарантии оптимальной переносимости кожей.

Эффективность доказана:
- Глубоко очищает кожу.
- Устраняет черные точки.
- Предупреждает появление прыщей и черных точек.

Присоединяйтесь

www.yves-rocher.ru
Тел.: 8-800-3333-000 (звонок бесплатный)

Реклама. Товар сертифицирован. (1) Самостоятельная оценка, тест на удовлетворенность продуктом, проведенный при участии 26 человек.
* Формула создана под дерматологическим контролем. Рекомендовано французскими дерматологами.

Играй головой

ПОПРАВЬ ПРИЦЕЛ

Биатлонист Антон Шипулин

Серебряный призер чемпионата мира-2011 в эстафете 4х7,5 км

“У Антона мощная внутренняя мотивация, — говорит Дмитрий Губерниев, спортивный комментатор телеканала “Россия-2”. — Он много работает, чтобы показывать отличные результаты. Но перфекционизм и чрезмерное желание победить ему иногда мешают на соревнованиях: любая ошибка или неудача способна напрочь выбить его из колеи”.

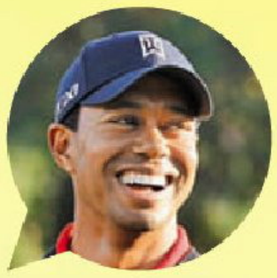
Рецепт

● **Скажи себе “Стоп”** После ошибки у тебя опускаются руки, хотя за победу еще можно побороться? “Если нужно срочно перестать мусолить в голове случившуюся неудачу, скажи себе мысленно “Стоп”, — советует Владимир Касаткин, д. м. н., руководитель психологического отдела Центра сборных команд Москомспорта. — На одну-две секунды твой мозг перестанет думать. Воспользуйся паузой, чтобы переключиться на позитив. Например, вспомни успешные эпизоды в твоей спортивной карьере”. Полезно разработать ритуал, освобождающий тебя от допущенной ошибки: например, некоторые игроки в гольф после плохого удара срывают несколько травинок и подбрасывают в воздух.

● **Сдвинь приоритеты** Чем выше статус состязания, тем сильнее стресс перед его началом. Чтобы в решающий момент тебе это не помешало, сосредоточься не на конечной цели (стать чемпионом), а на текущих задачах. В случае биатлона — например, на хорошо отстреляться именно на этом огневом рубеже. “Фокус на более мелких процессах, которые легче контролировать, позволит тебе избавиться от страха неудачи”, — говорит Линдсей.

Вне поля

Если тебя постигла серьезная неудача, просто сядь и продумай все возможные последствия. Наверняка окажется, что мир еще не рухнул. К тому же рациональная деятельность поможет тебе справиться с эмоциями.



ЗАВЕДИ ТАЛИСМАН

Гольфист Тайгер Вудс

Самый молодой обладатель Большого шлема PGA, 71 победа в PGA Tour

“Выбирая, какой клюшкой ударить по мячу, Вудс пользуется статистическими данными, — говорит Линдсей. — Он предельно рационален, настоящий ученый. Но сейчас семейные проблемы, казалось бы, не имеющие отношения к игре, мешают ему принимать правильные решения на поле”.

Рецепт

● **Обзаведись талисманом** Если ты во всем полагаешься на логику и расчеты, не предусмотренные регламентом эмоции способны разрушить весь твой мир. Что ж, у человечества на этот случай есть проверенное веками средство — суеверия. По данным исследования Кельнского университета, ритуалы и талисманы, ассоциирующиеся с удачей, внушают человеку веру в себя и, как следствие, улучшают его моторику и ускоряют мыслительные процессы. Поэтому в следующий раз перед выходом на поле не забудь бросить в карман юбилейный рубль на счастье.

● **Вспомни про эмоции** “Мы помним все, что завязано на чувства, — объясняет Бартон. — Если ты потрясаешь кулаком, празднуя удачный удар, то запоминаешь это. Повторяя этот жест перед игрой или в перерыве, ты будешь снова чувствовать уверенность в себе, даже если пока ты не сделал на поле ничего особенного”. Но будь осторожен, если у тебя есть жест, которым ты эмоционально реагируешь на неудачи. Его бессознательное повторение в трудную минуту может лишить тебя остатков самообладания.

Вне поля

Отмечай каждое достижение триумфальным шлепком ладонью по столу.

НЕ ОТВЛЕКАЙСЯ

Спринтер
Усейн Болт

Трехкратный олимпийский чемпион, пятикратный чемпион мира, мировой рекордсмен на дистанциях 100 и 200 м, а также в эстафете 4х100 м

“Усейн Болт — экстраверт. Таким спортсменам достаточно увидеть полный стадион, чтобы сразу настроиться на победу, — говорит Линдсей. — С другой стороны, экстраверта легко отвлечь, он быстро теряет мотивацию”.

Рецепт

● **Сосредоточься** Чтобы сконцентрироваться на победе, тебе надо обеспечить мозг достаточным количеством кислорода. “Диафрагменное дыхание увеличивает его поступление в черепную коробку на треть”, — говорит Линдсей. Положи одну руку на грудь, а вторую — на живот. Вдыхай в течение 4 с, выдыхай в течение 8 с. Двигаться должна только рука на животе.

● **Тренируйся в паре** Вдвоем двигаться к победе веселее, поскольку в тренировках появляется элемент соревнования. “Это отличный способ вдохновить экстраверта”, — утверждает бывший психолог британской команды по крикету Стив Булл. Кроме того, ученые Оксфордского университета обнаружили, что болевой порог у гребцов, тренирующихся в группе, в два раза выше, чем у занимающихся в одиночку. Значит, в паре ты сможешь тренироваться интенсивнее и дольше.

Вне поля

Устрой соревнование сам с собой. Если ты менеджер по продажам, веди статистику сделок и старайся каждую неделю побить свой личный рекорд.

БОЛЕВОЙ ПОРОГ У ГРЕБЦОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В ГРУППЕ, В ДВА РАЗА ВЫШЕ, ЧЕМ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ОДИНОЧКУ

УКРОТИ СВОЙ БОЕВОЙ ДУХ

Футболист
Уэйн Руни

Четырежды выигрывал в английской премьер-лиге, входит в десятку лучших бомбардиров “Манчестер Юнайтед” за всю историю клуба

“Главное качество Руни — колоссальная вера в себя, — говорит Бартон. — Он думает о том, чего может достичь, а не о том, что может помешать ему добиться победы. Но у такого отношения есть и обратная сторона — Руни впадает в агрессию, когда его результаты не совпадают с его ожиданиями”.

Рецепт

● **Вернись на землю** Вера в себя придает сил, а излишняя самоуверенность заставляет рисковать и принимать необдуманные решения. Чтобы первая не превращалась во вторую, “сверяй часы” с реальностью. Если ты, как Руни, играешь в футбол, считай свои пасы или анализируй тактику команды противника. Это упражнение тебя успокоит и вернет способность мыслить рационально.

● **Контролируй агрессию** Если в штрафной зоне у тебя опять наливаются кровью глаза, успокойся, вызвав в памяти образ, связанный с душевным равновесием. Это может быть что угодно — кубик льда, падающий желтый кленовый лист, огонь в камине. Главное, чтобы ты заранее его подготовил — прокрутил в воображении, когда у тебя хорошее настроение и ты спокоен. “Фактически это эквивалент постгипнотического внушения — установки, которая делается под гипнозом, а исполняется уже после сеанса”, — объясняет Караджорджис. Остынь и сфокусируйся на игре, а не на плюсне соперника.

Вне поля

Если тебя что-то взбесило, тормозни перед атакой и посчитай, например, сколько людей вокруг тебя. Решение рациональных задач помогает бороться с агрессией. ■

Это особые ощущения!
Это особый вкус!
Это specialty кофе!
Specialty coffee
DIVINO
PARETTO
250 g
реклама
Specialty* кофе - это кофейные плоды высочайшего качества, которые составляют менее 10% от всего мирового производства кофе.**
Это особые условия выращивания, сбора и обработки зерен. Это особая обжарка и купажирование, позволяющие выявить естественные характеристики вкуса и аромата различных сортов кофе. Так, в Паретто Дивино бархатные нотки темного шоколада подчеркнуты ароматами сухофруктов, инжира, тростникового сахара и ярких пряностей.
Узнайте о других вкусах specialty кофе на сайте www.soyuzcoffeeroasting.com
* Спешиалти
** По данным Американской Ассоциации Спешиалти Кофе (SCAA)

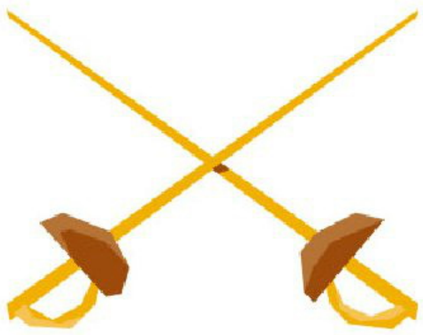
ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

АНАРДАНА

ИНДИЙСКАЯ ПРИПРАВА ИЗ МОЛОТЫХ СУШЕНЫХ ЗЕРЕН ГРАНАТА. ПОЧЕМУ ТЫ ДОЛЖЕН РЕГУЛЯРНО ЕСТЬ ГРАНАТ КАК В СУШЕНОМ, ТАК И В СВЕЖЕМ ВИДЕ — СМОТРИ НА СТР. 84

1945

В ЭТОМ ГОДУ ТЕФЛОН ВПЕРВЫЕ НАНЕСЛИ НА ПОВЕРХНОСТЬ СКОВОРОДКИ. РИСКУЕШЬ ЛИ ТЫ ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ, ГОТОВЯ ЕДУ В ПОСУДЕ С АНТИПРИГАРНЫМ ПОКРЫТИЕМ, — ВЫЯСНИ НА СТР. 92



ФЕХТОВАНИЕ

— ЕДИНСТВЕННЫЙ ВИД СПОРТИВНОГО ЕДИНОБОРСТВА, В КОТОРОМ НЕТ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ. СКОЛЬКО ВЕСИТ ЛУЧШИЙ РОССИЙСКИЙ ШПАЖИСТ, ТЫ УЗНАЕШЬ НА СТР. 88

£18 000 000

ЗАРАБОТАЛ ФУТБОЛИСТ УЭЙН РУНИ В 2011 ГОДУ. О ТОМ, КАК ЕМУ ПОМОГ В ЭТОМ ДЕЛЕ ТЕМПЕРАМЕНТ, ЧИТАЙ НА СТР. 94

700 000

ТОНН СТАЛИ И БРОНЗЫ, 1 МЛН $М^3$ МРАМОРА, 3500 ТОНН ХРУСТАЛЯ И 900 ТЫС. $М^3$ ДЕРЕВА ПОШЛО НА СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМА НАРОДА В БУХАРЕСТЕ. ЭТО САМОЕ ТЯЖЕЛОЕ В МИРЕ ЗДАНИЕ. ДРУГИЕ ФАКТЫ ОБ АРХИТЕКТУРЕ — НА СТР. 80

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

НАТУРАЛЬНЫЙ ЦВЕТ В КАЖДОМ ПИКСЕЛЕ

LG
Life's Good

Гарантировано экспертами в области изображения

Мониторы серии IPS5 проходят заводскую калибровку цветовой гаммы и цветовой температуры изображения. LG гарантирует наивысшее качество изображения на мониторах серии IPS5. Вы останетесь довольны своим выбором!

SUPER LG LED IPS

www.lg.com/ru

РЕКЛАМА

LG SUPER LED IPS™ монитор серии IPS5

• Точная цветопередача • **Заводская калибровка изображения** • Широкие углы обзора

Consistent Color Tone | Color Shift Free | Consistent Response Time | Expert-tuned Color | SUPER Energy Saving | DUAL PACKAGE | SUPER Angle

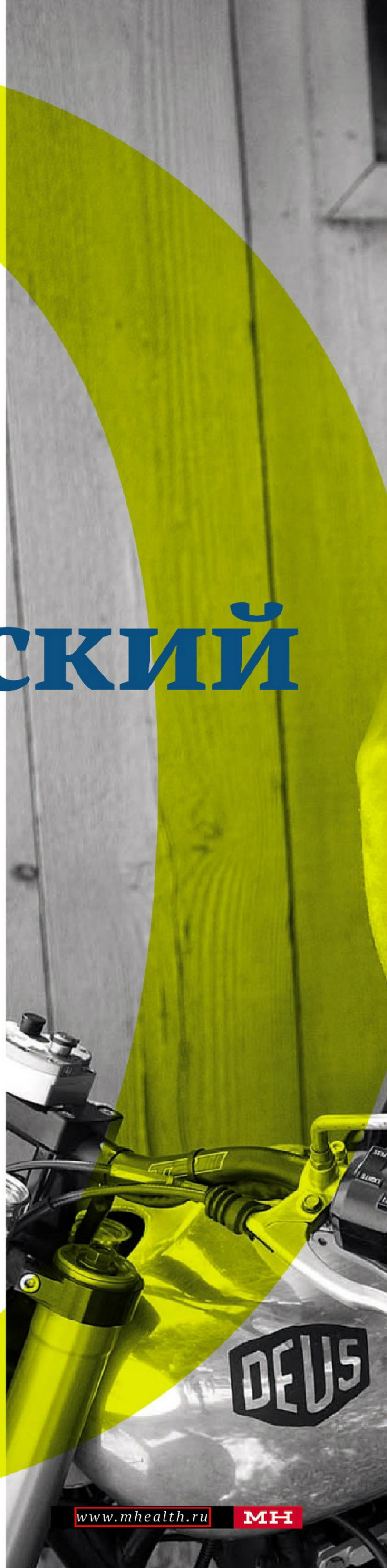
Информационная служба LG Electronics 8-800-200-76-76 (бесплатная горячая линия по России)

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

Ломаный английский

ОРЛАНДО БЛУМ — ДУМАЕШЬ, ЕГО ФОТОГРАФИИ НА СТЕНЫ ВЕШАЮТ ТОЛЬКО ДЕВОЧКИ-ПОДРОСТКИ? КАК ВЫЯСНИЛОСЬ, СНИМКИ АКТЕРА (ТОЛЬКО УЖЕ РЕНТГЕНОВСКИЕ) НЕ РАЗ УКРАШАЛИ СТЕНЫ ВРАЧЕБНЫХ КАБИНЕТОВ. РОМАНТИЧЕСКИЙ ЭКРАННЫЙ ГЕРОЙ В БЫТУ — ОТЧАЯННЫЙ СПОРТСМЕН-ЭКСТРЕМАЛ. ВОТ ИСТОРИЯ ЖИЗНИ ЭТОГО АНГЛИЧАНИНА, РАССКАЗАННАЯ ЧЕРЕЗ ПЕРЕЛОМЫ, КОТОРЫХ У НЕГО БЫЛО НЕМАЛО.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ, МАЙК ЦИММЕРМАН



www.mhealth.ru MH

400-кубовый Deus SR400 от австралийского кастомайзингового ателье Deus Ex Machina Блум купил в феврале 2009-го и с тех пор ни разу не разбил его

Трещины в черепе

“Я — адреналиновый торчок и тридцать три несчастья”, — с улыбкой разводит руками Орландо. С детства он занимался по большей части тем, что искал приключения на свою тогда еще не звездную пятую точку. Еще не научившись толком говорить, он уже успел свалиться с кухонного табурета и получить первую трещину в голове.

Возможно, эта травма и спровоцировала дислексию — расстройство, мешающее читать и писать, которым Орландо страдал в детстве: учителя жаловались, что в школе мальчик больше смотрит в окно, чем на доску. Врачей же волновало другое: ребенок так часто обращался в поликлинику с травмами, что возникало подозрение, не поколачивают ли его родители.

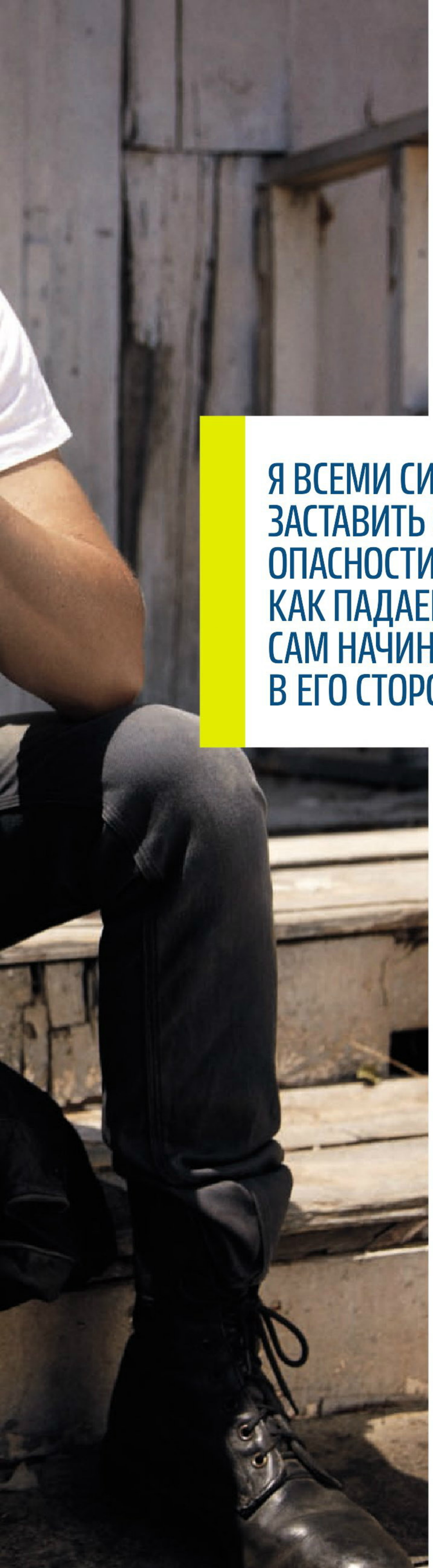
Перелом левой руки

Научившись ходить, Блум решил проверить, получится ли у него лазить по деревьям. Результат — падение, вторая трещина в черепе и сломанная рука.

На детские годы приходятся и две серьезные психологические травмы, полученные Орландо: в 4 года он пережил смерть отца (известного правозащитника Гарри Блума, отметившегося, в частности, работой в ЮАР с Нельсоном Манделой), а в 13 узнал от матери, что на самом деле его папа — не героический покойник, а вполне живой до сих пор друг семьи Колин Стоун. Так что на самом деле фамилия Орландо — не “Цветочек” (bloom), а “Камень” (stone).

Перелом правой ноги

Горные лыжи в Швейцарии — для кого-то отдых мечты, а для Орландо — напоминание об еще одном неприятном моменте из жизни. Сломав ногу на горнолыжной трассе в 9 лет, Блум был вынужден целый год носить сначала гипс, а потом пластиковые фиксаторы. Такой режим вогнал мальчика в депрессию, которую он снимал старым проверенным способом: шоколадками и пирожными. Орландо безбожно растолстел и до 16 лет не возвращался к занятиям спортом.



Перелом левой ноги

В 17 лет все парни мечтают о девушках и мотоциклах. Двухколесная машина и принесла юному Орландо еще один гипс в его коллекцию. Авария не отбила у актера любви к байкам, и сегодня у него их целая коллекция. Например, редкий Norton Commando 961 (всего выпущено 200 экземпляров) с 961-кубовым мотором мощностью 79 “лошадей”. К нам же на интервью он приехал на винтажном BMW 1963 года.

Я ВСЕМИ СИЛАМИ СТАРАЮСЬ ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ НЕ ДУМАТЬ ОБ ОПАСНОСТИ. СТОИТ ПРЕДСТАВИТЬ, КАК ПАДАЕШЬ С ОБРЫВА, И РУЛЬ САМ НАЧИНАЕТ ПОВОРАЧИВАТЬ В ЕГО СТОРОНУ

Лишний аргумент для поездки на мотоцикле для Блума — в шлеме проще остаться неузнанным. Для него одно из самых страшных воспоминаний — прогулка в компании Брэда Питта на Мальте во время съемок “Трои”. Тогда в какой-то момент показалось, что толпа зевак их просто раздавит: “Главное — ни на секунду не останавливаться и все время идти”, — посоветовал тогда Питт. “А еще лучше — ехать”, — решил про себя Блум.

Похоже, нашему герою вообще нравится двухколесная техника, ведь другое его хобби — горные велосипеды. Когда об этом заходит речь, он сразу оживляется и рассказывает, как летел вниз с крутого склона по тропинке в метр шириной: справа смертельный обрыв и он чувствует, что слишком сильно отклонился в эту сторону...

“Когда я еду по сложной и узкой трассе, а рядом пропасть, — Орландо изображает жестом отвесную скалу, — я всеми силами стараюсь заставить себя не думать об опасности. Стоит представить, как падаешь с обрыва, и руль сам начинает поворачивать в его сторону”.

Звучит довольно дико, но именно так “адреналиновый наркоман” Блум получает свою дозу: “В такие моменты все предельно ясно: либо получится, либо нет. Либо ты победишь себя, либо... Мне нравится это ощущение, когда балансируешь на грани, и если я слегка поджимаю передний тормоз и даю велосипеду ехать, то все в порядке. Но если я отвлекусь и нажму на тормоз слишком сильно, то полечу через руль. Или чего еще похуже”.

После рождения сына Флинна Орландо старается выбирать менее рискованные маршруты для своих велопрогулок, но все равно катается часто.

“По меньшей мере дважды в неделю мы с друзьями ездим от двух до пяти часов (зависит от погоды). За это время проезжаем 30-50 км на высоте от 750 до 1000 м над уровнем моря, по кругу. Тут, недалеко от Лос-Анджелеса есть отличные холмы”.

Перелом позвоночника

Хотя к 1998 году медицинская карта Блума уже изрядно распухла от записей о разных травмах, его самоуверенность от этого не пострадала. Иначе зачем уже, казалось бы, взрослый парень согласился на очередную авантюру: помочь другу открыть заклинившую дверь террасы на крыше дома. Для этого Орландо вылез из окна третьего этажа на карниз и стал карабкаться по водосточной трубе вверх, как вдруг...

Блум говорит, что до сих пор помнит момент, когда труба под ним сломалась: “Это было одно из тех мгновений, когда в голове проносится только "О, черт"”, и ты понимаешь, что от тебя уже ничего не зависит”, — говорит актер.

Он рухнул на землю ровно между кучей каких-то железяк и старой стиральной машиной и отключился. Когда же пришел в себя, то уже не мог пошевелить ни рукой, ни ногой; так и лежал, наблюдая, как вертолет спасателей кружит в небе. Позже это воспоминание пригодится Блуму для роли в “Падении "Черного ястреба"”, где его герой упадет с вертолета и сломает спину.

Из узкого задворка носилки с Орландо вынимал кран, и в больнице диагноз подтвердил опасения — один позвонок раздроблен и три сломаны. Вероятность того, что он проведет оставшуюся жизнь калекой, была явно выше, чем шансы всего через два года прославиться на весь мир.

СТРАХ МНЕ НЕ ТОВАРИЩ. НО ЗНАТЬ О ЕГО СУЩЕСТВОВАНИИ, КОНЕЧНО, ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Орландо был парализован 4 дня, но он говорит, что именно в тот период в палате с таким же обездвиженным соседом — раненым солдатом — и сформировалась его личность. Оказавшись в 21 год прикованным к постели, он повзрослел сильнее, чем за все годы до этого. И понимание того, что он еще ничего не успел сделать (на счету была только одна роль в кино — малоизвестный фильм "Уайльд" — и несколько лет работы в театре), заставило его страстно захотеть большего.

В ходе нескольких операций в спину Блума установили столько шурупов и пластин, что хватило бы, чтобы навесить дверь. Он начал вставать и так быстро пошел на поправку, что менее чем через полтора года уже скакал на лошади в Новой Зеландии, стреляя из лука в орков разновидности урук-хай.

Годы спустя после операций Блум все еще должен заниматься своим хребтом. "Старая травма сильно мне не мешает, — говорит он, — но служит постоянным напоминанием". Чтобы напоминание не было слишком навязчивым, Орландо ходит на пилатес и в качалку, постоянно укрепляя мышцы спины.

Переломы ребер

Что бы сам Блум ни говорил о своей спине как "напоминании", меньше чем через год после травмы он уже вновь испытывал свое тело на прочность: съемки трилогии "Властелин Колец" шли в Новой Зеландии с октября 1999-го по декабрь 2000 года, и Орландо такая долгая командировка в мекку экстремального спорта дарила соблазны, перед которыми он не устоял.

Маунтинбайк, банджи-джампинг, скайдайвинг, серфинг и сноуборд — вот чем, несмотря на запрет режиссера, занимался в перерывах между съемками новоявленный эльф Леголас. С самой высокой площадки для банджи-джампинга в Новой Зеландии (134 м) он прыгал, например, 6 раз. "Страх мне не товарищ. Но знать о его существовании, конечно, полезно для здоровья", — смеется Орландо.

На съемочной площадке Блум тоже не давал себе поблажек и сам испол-

ФОТО: ALEXEI HAY, LEGION-MEDIA, CORBIS/DCA

ДОСЬЕ ГЕРОЯ

1977

13 января в английском Кентербери родился Орландо Джонатан Бланчард Блум. Появись он на свет раньше, местом рождения была бы ЮАР, откуда его отец — борец с апартеидом Гарри Блум — был вынужден бежать в 1963 году.

1993

Орландо Блум переезжает в Лондон, где два года учится в Колледже драмы, фотографии, скульптуры и изобразительного искусства. До 1997 года играет на сцене Национального молодежного театра.

1996-1997

Дебют на экране — в сериале с подходящим для Орландо названием "Несчастный случай" и первая роль в настоящем кино — драме "Уайльд".

2001

Выход на экраны "Падения "Черного ястреба"" и первой части "Властелина колец". После премьеры Блум уезжает с друзьями в Индию, по возвращении откуда обнаруживает себя звездой. За работу в этой трилогии он получил 6 личных наград. Еще в этом году Блум бросил курить — типа, звезды светят, но не дымятся.

2003

Премия Австралийского института кино за лучшую роль второго плана в фильме "Банда Келли" — приятное, но не главное событие для Блума. Важнее другое — премьера второго "большого сериала" с его участием — "Пиратов Карибского моря".

2004

Плохая новость: фильм "Троя" ругали за вольную трактовку сюжета, хорошая — Блума хвалили за роль Париса. Одновременно с этим журнал People признает его самым сексуальным мужчиной на Земле и самым завидным холостяком.

2010

Орландо перестает быть самым завидным холостяком и женится на Миранде Керр. Миранда — супермодель, которая последние годы регулярно входила в топ-10 самых высокооплачиваемых моделей мира по версии Forbes (по итогам 2011 года выбыла из него по причине декретного отпуска). Почему еще на ней стоило жениться, можешь понять, посмотрев фото из календаря Pirelli с ее участием и рекламу нижнего белья Victoria's Secret.

2011

В кино Орландо предстает в роли герцога Бекингема в "Мушкетерах". В жизни — осваивается в роли отца.

2012

"Хоббит: Неожиданное путешествие" — Блум возвращается к роли Леголаса: ему снова наращивают и красят в светлый цвет волосы и надевают голубые линзы.

нял большинство трюков, отведенных сценаристами его герою. Иногда с последствиями для себя.

Например, снималась сцена с участием аж тридцати всадников — "братство кольца" несется вниз по каменистому оврагу, орки нагоняют и Леголас должен от них отстреливаться прямо на ходу. Актер обернулся в седле с луком в руках и явно замешкался: тут же на него налетел скакавший сзади гном Гимли, затем к куче мале присоединился "Арагорн" Вигго Мортенсен, все полетели на камни — у Орландо перелом ребра, у Вигго отколотый зуб.

Съемки не останавливали. Наш герой уже два раза до этого ломал ребра и такой мелочью его испугать сложно. Да и когда Мортенсен пнул шлем орка и сломал палец на ноге, группа отнеслась к этому как к забавному эпизоду.

Кстати, перелом пальца ноги (да и пальца руки тоже) есть и в списке травм Орландо, но их он получил вне съемочной площадки. Впрочем, палец ноги он повредил тоже из-за лошади — Блум с юности занимается верховой ездой.

Перелом правого запястья

Эта неприятная травма досталась Блуму на память о неудачном трюке на сноуборде (интересно, есть какой-нибудь вид экстремального спорта, которым он не занимался?). Но когда травмы делали Орландо более осторожным? Например, на фестивале Санденс, который проходит в январе в Юте, Орландо легче застать на склоне, чем на красной дорожке. Причем актер старается вытащить в горы даже тех коллег, кто до этого никогда не катался. В 2010 году компанию Блуму составил актер Марк Руффало (Халк из "Мстителей"). Пока Марк занимался с инструктором, Орландо бороздил "черные" трассы. Подсадил на сноуборд он и свою жену.

Перелом носа

Любимый спорт актера — регби. И нос — первая плата за эту любовь (Блум сломал его, еще играя в детской команде). Любопытно, что, проводя много времени в Новой Зеландии (Блум так полюбил эту страну за время съемок во "Властелине Колец", что купил там дом), он болеет не за местную сборную "Олл Блэкс", известную тем, что перед каждым матчем исполняет боевой танец индейцев маори, а за национальную команду Австралии. Причина проста — его жена австралийка.

Теперь на матчи команды с зеленого континента вся семья Блума приходит в желто-зеленых футболках и шарфах. Есть фанатская одежда и у маленького Флинна, которого Орландо стал брать на трибуны с восьмимесячного возраста.

Пока неизвестно, унаследует ли в будущем мальчик папину страсть к регби, но хочется верить, что его склонность к травмам малышу не передастся. А то уж больно их у Орландо к 35 годам накопилось много — все даже в эту статью не влезли (за бортом материала осталась свернутая челюсть).

Правда, сам Блум не унывает. Он говорит, что, пока зрителям запоминаются его роли, в его собственной памяти наиболее ярко отпечатываются именно те ситуации, когда он что-то ломал или был на краю гибели.

"Это заставляет меня острее чувствовать реальность, — выдает сомнительный аргумент Орландо. — Сейчас многие живут не своей жизнью, и я не об актерах, а о тех, кто проводит время в кибермире. Мне такая жизнь не по душе". Когда же я напоминаю ему о семье, Блум начинает оправдываться: "Теперь я куда осторожнее и сперва думаю, прежде чем совершать очередное безумство. Наверное, это спасло меня от десятков тысяч долларов медицинских расходов. Я и сейчас порой хожу по краю пропасти, но делаю это реже. Совсем же перестать не могу, иначе это будет конец моей личности". ■

БУДНИ ПЕРВЫЕ

Как ежедневно обеспечивать себя простыми и вкусными ужинами всю рабочую неделю.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Представлять себя гениальным шефом, выгонять всех часов на пять с кухни, заляпывать помещение от пола до потолка деталями очередного шедевра, — все это крайне увлекательно. Но в кулинарии, как и везде, помимо праздников существуют и будни. Если тебе не повезло обзавестись штатом прислуги или воспитанной женой, ужин вечером тебя будет ждать только после того, как ты сам его приготовишь. А тратить на прозаический прокорм уставшего после работы тела хочется минимум сил и времени. Что ж, ничего сложного. Тебе придется всего лишь один раз (скажем, в воскресенье вечером) сходить в ближайший супермаркет, купить там все перечисленные ниже продукты и, израсходовав их без остатка, приготовить пять ужинов, куда более вкусных и лишь чуть-чуть более сложных, чем отварные пельмени.

СПИСОК ПОКУПОК

МЯСО

1 целый потрошеный
цыпленок (1,2–1,5 кг)
4 сосиски в натуральной оболочке
400 г говяжьего фарша
400-граммовый говяжий стейк

ОВОЩИ

250 г помидоров черри
2 сладких перца
1 большая луковица
1 перец чили
100 г рукколы
1 головка брокколи
1 пучок кинзы
1 головка чеснока

БАКАЛЕЯ

2 банки (или пачки)
протертых помидоров
1 банка консервированной фасоли
1 пачка пасты феттучини
(или любой другой на твой вкус)

МОЛОЧНЫЙ ОТДЕЛ

200 г сметаны, 15% жирности

А ТАКЖЕ

(эти продукты ты не израсходуешь
за одну неделю, но следи, чтобы
их в доме всегда было с запасом)

Черный перец горошком
(и мельница для перца)
Оливковое масло первого
отжима – для салата
Оливковое, подсолнечное или
кукурузное масло для жарки
Кусок пармезана
Не слишком острая горчица
Бальзамический уксус
Острый соус (типа табаско)

ПОНЕДЕЛЬНИК

Запеченный цыпленок с жареным луком, перцем и помидорами

В ПОНЕДЕЛЬНИК ПОТРАТЬ ВРЕМЯ НА РАЗОГРЕВ ДУХОВКИ, ЧТОБЫ, ПОМИМО КУРИЦЫ, ЗАПЕЧЬ ЗАГОТОВКИ ЕЩЕ НА ЧЕТЫРЕ УЖИНА ВПЕРЕД.

- 2 сладких перца
- 1 луковица
- 1 упаковка помидоров черри
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 цыпленок
- 1 головка чеснока

1 Разогрей духовку до 200 °С. На противень выложи перец (очищеный от семян и нарезанный полосками), лук полукольцами, помидоры, посоли-поперчи, сбрызни маслом и перемешай. На другой противень положи вымытую и высушенную курицу, натертую солью и перцем снаружи и внутри.

2 Срежь верхнюю треть головки чеснока, очисти ее от шелухи и смешай с овощами. Нижнюю часть головки, не чистя, слегка посыпь на срезе солью, заверни в фольгу и положи на противень рядом с курицей.

3 Поставь противни в духовку, сначала курицу, а через 15 минут — овощи. Противни должны делить объем духовки на три одинаковых части, курица с чесноком внизу, овощи наверху. Поставив второй противень, засеки 30 минут — к их концу курица должна покрыться золотистой корочкой, кожа с ножек легко сниматься, а овощи стать поджаристыми.

4 Вынь курицу и овощи из духовки, дай им полежать минут 10, после чего половину птицы нарезай на порции и подавай с половиной овощей. Двоих очень голодных или троих умеренно накормишь легко.

ЗАВЕРНИТЕ!
Оставшуюся половину курицы, половину овощей и головку чеснока остуди и отправляй: птицу и чеснок (по отдельности) — в морозилку, а овощи — просто в холодильник.

GEL-EXCEL33
ASICS – это аббревиатура фразы "Anima sana in corpore sano" (латынь), что означает «В здоровом теле здоровый дух»
ASICS - японская корпорация, основана в 1949 году
ЗАРЯДИ ЭНЕРГИЕЙ
КАЖДЫЙ ШАГ!
С НОВЫМ GEL-EXCEL 33
asics
Адреса магазинов на сайте www.asics.ru
ASICS.RU

Реклама. Гель-Эксель 33

ВТОРНИК

Сосиски с овощами

ЕСЛИ ВО ВТОРНИК ВЫДАСТСЯ ТЯЖЕЛЫЙ ДЕНЬ НА РАБОТЕ ИЛИ ФУТБОЛЬНЫЙ МАТЧ ВЕЧЕРОМ, ЭТО НЕ НАРУШИТ ТВОИХ ПЛАНОВ НА УЖИН: ПРИГОТОВИТЬ ЭТО ХОЛОСТЯЦКОЕ БЛЮДО ТЕБЕ БУДЕТ ПРОЩЕ ПРОСТОГО, УЧИТЫВАЯ, ЧТО ПОЛОВИНУ ТЫ УЖЕ СДЕЛАЛ НАКАНУНЕ.

- 4 сосиски
- 1 горсть рукколы
- Печеные овощи
- 1 ст. л. оливкового масла

1 Разогрей сковородку, плесни масла, положи нарезанные кружками сосиски и накрой сковороду крышкой. Жарь 10 минут, не забыв пару-тройку раз перемешать.

2 Добавь в сковородку вчера запеченную овощную смесь. Готовь, помешивая, еще минуты 2-3, пока овощи не согреются.

3 Вываливай получившуюся красоту на тарелки (получится 2 порции), поливай от души острым соусом и, черт с тобой, запивай пивом.

СРЕДА

Курица с фасолью и острым соусом

ЕДА В НЕСКОЛЬКО МЕКСИКАНСКОМ ДУХЕ — ИЗ ПОЗАВЧЕРАШНЕЙ КУРИЦЫ, КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛИ И ГЛАВНОГО ЭЛЕМЕНТА — СОУСА, КОТОРЫЙ МЫ СЕЙЧАС НАУЧИМ ТЕБЯ ГОТОВИТЬ.

- 1 пучок кинзы
- 1 банка протертых помидоров
- ½ запеченой курицы
- 1 банка консервированной фасоли
- 1 перец чили
- 100 г сметаны

1 Начнем с соуса — смешай в блендере стебли кинзы, помидоры и чили (семена вынуть не забудь!). Получившееся пюре в небольшой кастрюле грей на среднем огне, пока пюре не загустеет и не уменьшится в объеме примерно наполовину — где-то 10 минут.

2 Сними с огня, положи в соус курицу (очищенную от кожи и костей и разделенную на небольшие кусочки), перемешай, попробуй и, если надо, посоли-поперчи. Параллельно разогрей фасоль (жидкость из банки слей). Плюхни в обе тарелки (готовим нынче на двоих) по паре ложек курицы в соусе и фасоли, добавь сметану и листья кинзы. Не хочешь сметаны — выжми по четвертинке лимона в каждую тарелку.

реклама

ЛУЧШИЕ БЕГОВЫЕ КРОССОВКИ ГОДА

* По версии журнала "Runner's world" (Мир бегунов), по итогам 2011 года.

ASICS GT-2170

Кроссовки японского бренда ASICS серии GT в очередной раз получили награду «Выбор редакции 2011» самого авторитетного в мире бега журнала "Runner's world" (Мир бегунов), по итогам тестирования в 15 странах мира, в которых издаётся журнал*

*Австралия, Новая Зеландия, Бразилия, Франция, Германия, Италия, Мексика, Нидерланды, Бельгия, Филиппины, Южная Африка, Испания, Швеция, Великобритания и США.

ВЫБОР RUNNER'S WORLD International РЕДАКЦИИ 2011

asics

Я ЖИВУ СПОРТОМ.

ASICS.RU

ЧЕТВЕРГ

Феттучини болоньезе и брокколи на пару

ПРИШЛО ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАПЕЧЕННОГО В ПОНЕДЕЛЬНИК ЧЕСНОКА — ДАЖЕ ПОЛОВИНКА ОТ НЕГО ДОБАВИТ МОЩИ СОУСУ К ПАСТЕ. ЕЕ, КСТАТИ, ВПОЛНЕ ХВАТИТ НА ЧЕТВЕРЫХ, ТАК ЧТО МОЖНО НАЧИНАТЬ ГОТОВИТЬСЯ К ВЫХОДНЫМ И ЗАЗВАТЬ ГОСТЕЙ С БУТЫЛКОЙ.

- 1 банка протертых помидоров
- ½ от оставшегося запеченного чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- 400 г говяжьего фарша
- 150 г тертого пармезана
- 1 головка брокколи
- 500 г пасты феттучини

1 В блендере сотри в пюре помидоры и чеснок.

2 Готовим соус. Разогрей масло в глубокой сковородке до легкого дымка и обжарь на нем, помешивая, фарш, пока он полностью не прожарится. Добавь к фаршу томатное пюре и продолжай тушить, пока не начнет кипеть. Добавь 100 г тертого сыра и держи на самом слабом огне, чтобы соус оставался горячим.

3 Разбери брокколи на соцветья и отвари в слегка подсоленной кипящей воде так, чтобы капуста осталась едва недоваренной — на это уйдет 6-8 минут. Вынь капусту из воды и туда же кидай пасту. Отвари и откинь на дуршлаг.

4 Разложи по тарелкам пасту, полей соусом, посыпь оставшимся сыром, добавь брокколи.

ЗАВЕРНИТЕ!

Если вечера ты проводишь в гордом одиночестве — не расстраивайся. Все рецепты (кроме четверговой пасты) рассчитаны на двух едоков. И вторым едоком будешь снова ты, но уже в обед на следующий день — просто разогрей то, что осталось, в микроволновке.

ПЯТНИЦА

Говядина в чесночно-горчичном соусе

ПОД КОНЕЦ РАБОЧЕЙ НЕДЕЛИ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ЧТО-НИБУДЬ ЭДАКОЕ. ТОЧНЕЕ, ПУСТЬ ТАК ДУМАЮТ ТЕ, КОГО ТЫ КОРМИШЬ ЭТИМ МЯСОМ, — САМ-ТО ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ЕГО ПРОЩЕ НЕКУДА.

Остатки запеченного чеснока
½ ч. л. острого соуса
3,5 ч. л. горчицы
400 г говядины
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. бальзамического уксуса
Оставшаяся руккола

1 Очисти чеснок и разомни его ложкой в пюре. Добавь к нему горчицы и острого соуса. Натри полученной смесью мясо — лучше будет, если ты его предварительно разрежешь на два-три более-менее прямоугольных куска, чтобы их было легче жарить.

2 Разогрей сковородку с толстым дном, плесни на нее ложку масла и обжарь стейки с двух сторон, по 3-5 минут (в зависимости от размера) на каждую. Сними сковородку с огня, накрой крышкой и оставь минут на 10.

3 Тем временем сделай соус для руккола — смешай столовую ложку масла, уксус, половину чайной ложки горчицы. Нарежь стейк тонкими ломтями, разложи по тарелкам, на гарнир — руккола с соусом. ■

реклама

ТЕХНОЛОГИИ ИЗ ЯПОНИИ

Верх из дышащей сетки
Стелька «Сухость и комфорт»
Суперлегкий материал средней подошвы
ASICS Гель® в носке кроссовка
Система поддержки ДуоМакс для максимальной стабильности стопы
ASICS Гель® в пятке кроссовка снижает нагрузку на колени и позвоночник
Система Трасстик предотвращает скручивание стопы
Высокотехнологичная амортизация в пятке
Резина повышенной износостойкости

ASICS GT-2170

Адреса магазинов на сайте www.asics.ru

asics

Я ЖИВУ СПОРТОМ.

ASICS.RU

МН-ПУТЕВОДИТЕЛЬ: ПУТЕШЕСТВИЕ ВОКРУГ ЖЕ

Все, что ты должен знать об исследовании новых и самых экзотических точек в этой стране под названием “женщина”. Подробная карта местности, курсы валют, специальный разговорник, полезные рекомендации, культурные особенности. Не таймшер.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ, АЛЕКСЕЙ ЗИМИН, СТЮАРТ ХУД

ФОТО: ALEX YOUNG, STOCKFOOD/FOTODOM, LEGION-MEDIA, DIOMEDIA

ЖЕНСТВИЕ СВЕТЬ!

Женщина — это тебе не какие-нибудь Мальдивы, где за пределами отеля и посмотреть нечего. Это пересеченная и глубоко эшелонированная местность. Возможно, ты бывал в ней не раз по системе “все включено”, но при этом редко отступал от привычных туристических маршрутов, как и многие другие путешественники. Предлагаем отклониться от обычного курса, посетить неизведанные точки женского тела и залезть в дебри женского сознания, чтобы иметь возможность наслаждаться лучшими видами вдали от протоптанных троп. В помощь тебе — наш путеводитель. Возможные опасности на пути мы тоже предусмотрели. Счастливого пути, в общем. И мягкой посадки.

ТАЙНЫЕ ТРОПЫ

Удивительные места, прекрасные виды, тематические маршруты и отличные условия для секс-туризма (см. схему справа).

Кожа головы
КВАДРАТ C1-D1

Загадочный регион, покрытый растительностью, часто не менее загадочного цвета. Территория усеяна чувствительными нервными окончаниями. Массаж кожи головы способствует снижению стресса и синтезу гормона окситоцина, участвующего в реакции сексуального возбуждения.

Как добраться? "Проведи кончиками пальцев от места за ее ушами к макушке, вернись в исходную, повтори (вспомни, как работает знаменитая чесалка для головы "Мурашка антистресс". — MH)", — советует Пэм Спарр, автор книги с кричащим от наслаждения названием "Справочник сексолога". Однажды связав с сексом эту, казалось бы, совсем не интимную область (подумаешь, голова!), сможешь и в дальнейшем наведываться туда с теми же целями, не рискуя нарваться на непонимание местных жителей.

Шея
КВАДРАТ C2-D2

К голове девушки, как правило, примыкает не менее чудесное место, воздействие на которое также приведет к повышению уровня нужных нам гормонов.

Как добраться? Американский секс-тренер Эми Левайн предлагает тебе такой алгоритм: "Стоя позади партнерши, прижмись к ней и целуй невидимую линию, проходящую от ее подбородка к плечу. Окситоцина будет — хоть отбавляй!" Этот невинный заход где-нибудь в людном месте позже принесет свои дивиденды в интимной обстановке.

Грудь
КВАДРАТ C3-D3

Самый манящий и, в отличие от головы и шеи, труднодоступный горный (если не повезло — холмистый) регион. Стимуляция груди и соска активирует ту же область коры мозга, что и прикосновения к гениталиям. Да не к твоим, к ее!

Как добраться? Забудь о грубом подходе раздухарившегося туриста после выпитого на жаре литра пива. Здесь подход нужен. Для максимального покрытия груди тебе нужно сгрудить ее в ладони (слегка зажимая у основания мизинцем, чтобы она оставалась у тебя в руке) и нежно перекатывать свободными пальцами, советует Левайн. По затвердеванию сосков ты поймешь, что тот самый окситоцин уже тут как тут.

Клитор
КВАДРАТ C5

Скрытая от мира загадка, Мачу-Пикчу женского тела: неясно, кто и с какой целью все это соорудил, но наслаждение получают миллионы. Абсолютно обязательное место для посещения любым уважающим себя мужиком.

Как добраться? "Задержись в области тканей вокруг клитора, — говорит Пэм Спарр. — Стимуляция этого района посылает приятные "вибрации" в сам клитор". Это лучший способ привести ее в крайне возбужденное состояние, прежде чем сосредоточить свое внимание на святая святых. Опытные путешественники гарантируют при этом больший эффект за меньшее время.

Живот
КВАДРАТ D4

По дороге на юг не забудь сбавить скорость, пересекая обширный равнинный участок. Это стратегический пункт на любом маршруте прелюдии.

Как добраться? "Если у нее спортивная фигура, удели внимание каждому миллиметру ее брюшных мышц. Двигайся зигзагом от груди до лобка", — советует Левайн. Если с тобой пышка, секс-тренер предлагает положить ладонь на любую сторону ее тела под грудью и медленно вести вниз. "Женщина с нарастающим возбуждением ждет, когда твоя рука, наконец, достигнет самого низа. Это напряжение приводит к сокращению вагинальных мышц, и в некоторых случаях — даже к оргазму", — объясняет Левайн.

Ступни
КВАДРАТ C8-D8

Об этих отдаленных полуостровных государствах часто забывают из-за их геополитического положения. При этом ступни — очень чувствительная область, через которую секс-турист может попасть на увлекательную экскурсию.

Как добраться? "Массаж ступней позволит ей почувствовать теплоту и заботу", — говорит автор книги "Потому что это приятно" Дебби Хербеник. А как знает любой мужчина, говорящий на местном диалекте, это открывает доступ к другим местам. Для затравки вот тебе еще одно волшебное местечко: по пути наверх остановись и расцелуй богатые нервными окончаниями точки с обратной стороны коленей.

Шейка матки
КВАДРАТ C5

Место, о существования которого мужчины часто и не задумываются, сосредоточив усилия на поисках клитора. Однако профессор Ратгерского университета Барри Комисарук, автор книги "Наука оргазма", осмеливается утверждать, что самые мощные оргазмы происходят при стимуляции шейки матки.

Как добраться? Не всем девушкам подобное вторжение приносит удовольствие, так что следи за ее реакцией во время погружения. И в любом случае следует добираться в этот отдаленный район поэтапно, чтобы проникнуть к упомянутой шейке, когда женщина на пике возбуждения. "Начни с клитора, перейди на влагалище, и только под конец полового акта углубись к шейке матки во время интимной близости", — советует Комисарук. Самая подходящая поза для такого глубокого проникновения — женщина сверху, мужчина лежит пластом.

ПРОБЛЕМЫ И ОПАСНОСТИ

Чего следует избегать на этой — пусть знакомой, но все равно чужой — территории.

Дружелюбное население

Твой экскурсовод проводил с тобой все дни, показывал тебе достопримечательности и таскал по злачным местам, называл своим другом — но, получив гонорар, просто исчез. "Если твоя партнерша назвала тебя лучшим другом, готовь пути отступления, — предостерегает сексолог Саймон Бьен. — Потому что, бьюсь об заклад, через полгода вы уже не будете заниматься сексом".

Система "все включено"

Вроде все есть: жилье, шведский стол, анимация. Но внезапно этого становится слишком много. Ты начинаешь задыхаться от чрезмерной заботы властолюбивой хозяйки. "Некоторые женщины попадают в ловушку чрезмерной любви и ставят интересы своего мужчины превыше своих", — сетует Бьен. На что жаловаться? Да у нее же кроме тебя больше ничего нет, она нуждается в тебе. Черт!

Отель, требующий ухода

Он может быть красивым, отлично обставленным. Но все равно будь осторожен: за атласными обоями могут скрываться гнилые коммуникации. Женщину, которую нужно постоянно спасать и утешать, распознать легко. Если уже на первом свидании она скажет что-нибудь негативное о себе, своих друзьях или своей жизни — запасай носовые платки. Или беги со всех ног от нее.

Мошенничество

Ты хочешь найти дружелюбную местную девушку. Как ту, что уже час слепит тебя дальним светом своего декольте. И вот ты угощаешь ее шампанским. Потом коньяком, потом бараньей рулькой... "Как распознать кидальщицу? — Спрашивает Бьен. — Она заманивает тебя, но держит на расстоянии. Не отходит от своих друзей, не задает никаких вопросов и пьет за твой счет".

CITY MAP

SAN FRANCESCA

ВОКРУГ СВЕТЫ

РАЗГОВОРНИК I

Справочник сложного женского диалекта от психолога со сложным именем Линда Пападопуло

“КУДА СХОДИМ ВЕЧЕРОМ?”

Дословно: посмотрим, хорошо ли ты слушал меня, когда я намекнула, что хочу пойти в тот дорогущий ресторан, в котором еще ни разу не была. Чтобы не тыкать пальцем в небо, тебе придется напрячь память — о чем там она говорила в последние пару месяцев?

“КАК ТЕБЕ ПЛАТЬЕ?”

Дословно: может, уже скажешь наконец, что я потрясающе выгляжу? Как только увидишь какие-то изменения в ее образе, опереди этот вопрос — сразу же отметь, как она великолепна в этой горжетке со стразами и красном кандибобере.

“НЕНАВИЖУ ЕЕ, ОНА РЕДКАЯ СУКА!”

Дословно: она не ищет решения и не хочет знать твое мнение об этой суке — она изучает свои чувства. Спроси ее, почему она расстроена, что случилось и было ли такое раньше. А потом просто выслушай.

КУРСЫ ВАЛЮТ

Во времена финансовой нестабильности особенно важно менять свои подарки на ее благосклонность по самому выгодному курсу.

ПОКУПКА	МАРЖА	КУРС	ДАТА	ГДЕ
Цветы	Ратгерский университет выяснил, что мужчины с цветами смотрятся выигрышнее кавалеров, преподносящих дамам шоколад или украшения. "Мы предполагаем, что цветы задевают эмоциональную струнку", – оправдывается автор исследования профессор Терри МакГуаир	Стабильный	Сезонные цветы – лучший выбор. Весной надо дарить не мумифицированные розы, а тюльпаны, нарциссы, пионы и мимозу, на худой конец. Подснежники не трогай – это исчезающий вид!	sendflowers.ru
Шоколад	В Университете Мичигана выяснили, что потребление шоколада приводит к выделению b-эндорфина, химического элемента, похожего на опиум. Итог – улучшение настроения и повышение болевого порога	Колебания в узком диапазоне	Средство для притупления боли и повышения настроения, особенно во время месячных. Только убедись, что шоколад сладкий	Любой гастроном
Да что угодно	Университет Британской Колумбии сообщает: женщины, получившие от мужчины подарок, который им не понравился, верили, что эти отношения будут продолжаться долго; по неясной причине дамы, получившие хороший подарок, не были столь оптимистичны	Растущий	Для годовщины это, конечно, не подходит, но если тебе нужно быстро уладить небольшую размолвку, то в самый раз. Не забудь про подарочную упаковку и оторвать ценники	happystation.ru

RECEIVED
15 FEB 2012
(0507)

Пограничная служба МН

VISA APPLICATION FORM

Убедись, что верно заполнил все пункты — и тебе будет открыт доступ к женщинам всех нужных тебе типов.

Дата рождения

DD MM YYYY

“Женщины не стремятся найти именно ровесника. Им важно встретить мужчину, который открыт тому же, что нравится им, — говорит сексолог Ян Кернер. — Внимательно выслушивай все, о чем она говорит, и выражай аналогичные интересы”.

Стоимость ввозимых товаров

ВЫСОКАЯ

В исследовании Ратгерского университета говорится, что твоя скромность для противоположного пола — почти синоним лузерства. Кто самый великий? Ты. И если хочешь оказаться в постели, дай ей знать (мастерски), что ты (очевидным образом) крут. Как правильно хвастать — см. МН за январь 2012 года.

Пол

[X] Мужской [X] Женский [✓] Деревянный

“Исследования показали, что важнейшим качеством в мужчине женщины считают юмор (поэтому так никогда не шути. — МН)”, — объясняет Кернер. Речь идет не о похабных шуточках, а об истинном остроумии. Придется напрячься (инструкцию о том, как развить свое чувство юмора, см. в МН за август 2010).

Судимость

[X] Да [X] Нет [✓] Возможно

Женщины обожают чувство опасности, которое привносят в их жизнь плохие парни, утверждает хороший специалист Кернер. Совсем необязательно у тебя должны быть ходки и купола на груди. Ты можешь привлечь ее своей спонтанностью и склонностью к безобидным выходкам. Незапланированное ночное свидание? Отличная мысль, и ерунда, что после него ты припрешься на работу в диком похмелье.

Адрес

[X] Арендатор [✓] Владелец

Стабильность положения мужчины многое значит для женщины. Квартира в Москве — шикарный плюс. Если квартиру ты снимаешь, хотя бы повесь на стену групповую фотографию всех твоих близких родственников — пусть у тебя нет недвижимости, зато есть семейные ценности.

Форма

СИММЕТРИЧНАЯ

В исследовании знатоков из Университета Техаса говорится, что женщин больше заводят мужики с симметричным телом (что говорит о развитии организма без каких-либо отклонений) и басом. Поскольку генетику тебе не изменить, можешь хотя бы попробовать говорить более низким голосом, когда бурчишь ей на ушко сонаты Шекспира в переводе Гоблина.

Профессия

[✓] Амбициозен [X] Безынициативен

“Амбициозные мужчины притягивают женщин, — Кернер сегодня так и сыпет банальностями. — Что бы ты ни делал, акцентируй свою вовлеченность и пристрастие к делу, которым занимаешься”. Расскажи ей, кем видишь себя в своей области через пять лет, и сама профессия не так важна.

Проблемы со здоровьем

НЕТ

Это диабетики пахнут ацетоном, а если у тебя со здоровьем порядок — можешь познакомить ее с естественным запахом твоего тела. “Во время овуляции женщина неосознанно использует нюх, оценивая твою с ней генетическую совместимость, — говорит Кернер. — Так что если ее не отпугивает твой аромат после тренировки, можешь спокойно идти на контакт”. А потом в душ.

Семейное положение

[X] Холост [✓] Хм...

Подумай, прежде чем сообщать, что не женат. Исследователи из Университета штата Техас (США), изучая мотивы, побуждающие женщин заняться сексом, выяснили, что 38% из них ищут “кого-нибудь для короткого загула”. Холостяк для таких целей подходит хуже женатого. Короче, пусть выясняет сама, а тебе загадочность только придаст магнетизма.

Сколько стран уже посетил?

[X] 1-5 [✓] 6-10 [X] >11

Женщин больше пугает неопытность, чем длинный амурный список. Так что можешь спокойно говорить с ней о своих предыдущих отношениях. Просто не забудь отметить, что она от всех отличается. Она лучше.

FURTHER INFORMATION

APPROVED
Visitor - Permitted to remain
MAR 2012

РАЗГОВОРНИК II

“ТЫ ЗАДУМЫВАЛСЯ О ДЕТЯХ?”

Дословно: серьезно, задумывался? Она не имеет в виду, что нужен ребенок прямо сейчас, она хочет понять, совпадают ли ваши планы на будущее. Так же она может поднять вопрос о свадьбе или совместном проживании. Будь честен. Для тебя это не менее важно.

“ТВОИМ ДРУЗЬЯМ НРАВИТСЯ ВЕСЕЛИТЬСЯ, ДА?”

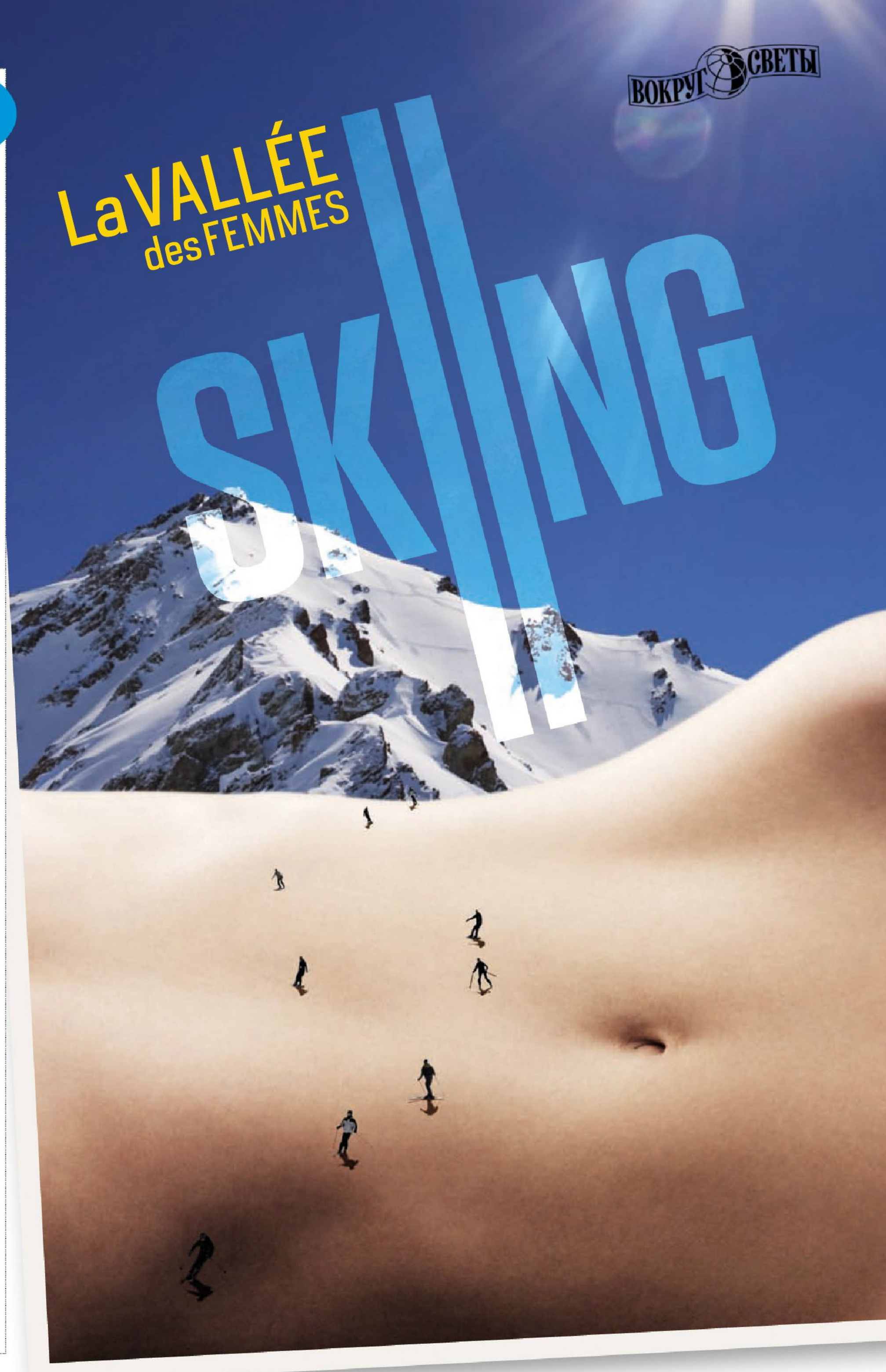
Дословно: по-моему, у меня не получилось влиться в твою компанию. Сделай так, чтобы она почувствовала себя с ними в своей тарелке, и рассказывай ей обо всех комплиментах, озвученных твоими собутыльниками в ее адрес: “Игнат сказал, что тебе очень идет красный кандибобер!”

“ДАВАЙ ПОДАРИМ ДРУГ ДРУГУ ЧТО-НИБУДЬ НЕДОРОГОЕ”

Дословно: ты думаешь обо мне, когда выбираешь подарок, или просто тратишь деньги? Подари ей что-нибудь простое, но пусть это будет идеально просчитанный подарок, только для нее.

“И ТЫ ПОЗВОЛИШЬ ЕМУ ТЕБЕ ХАМИТЬ?”

Дословно: эй, какого черта ты спасовал? Чтобы показать себя мужчиной, необязательно тут же метать в оппонента отравленное копье. Если вам нагрубил официант, объясни, что просто не хотел портить вечер разборками с человеком, который не стоит вашего времени.



МЕСТНАЯ КУХНЯ

Три рецепта ужинов на двоих. Выбирай тот, что тебе по карману и на который у тебя хватит времени и терпения.

Запеченная свиная грудинка с овощами

Отличное блюдо для свидания — серьезной работы всего минут на десять, потом еда отправляется в духовку, а ты можешь болтать о всяких пустяках со своей дамой.

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г грудинки
1 ст. л. китайской смеси “5 специй” (анис, корица, гвоздика, перец и фенхель)
3 ст. л. рисового уксуса
6 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. растительного масла
2 щепотки перца чили
6 перьев зеленого лука, мелко порезанных
400 г овощей (стручковая фасоль, горошек, брокколи и т. д.)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогрей духовку до температуры не ниже 230°. Сделай параллельные надрезы на грудинке и натри мясо китайской смесью, солью и перцем. Положи на противень и поставь запекаться минут на 50 до образования хрустящей корочки.

2. Достань свинину из духовки и поставь остывать. Смешай уксус, соевый соус, масло, чили и лук и раздели на две порции (это будет соус). Отвари овощи (или приготовь на пару).

3. Порежь свинину на крупные кубики, а выделившийся сок добавь в соус. Разложи овощи и мясо по тарелкам, полей соусом.

Поджаренные гребешки с колбасками, яблоками и картофельным пюре

Необычное сочетание вкусов наверняка ее поразит.
К тому же это блюдо легкое и сытное одновременно — то, что надо для ужина.

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. оливкового масла
8 морских гребешков
15 г сливочного масла
1 ст. л. морской соли
200 г картофельного пюре
2 сладких яблока, нарезанные мелкими кубиками
3 небольшие пряные колбаски, вроде испанских чоризо, крупно нарезанные.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Нагрей в сковороде ложку оливкового масла. Выложи гребешки, добавь сливочное масло. Обжаривай по минуте с каждой стороны, пока гребешки слегка не зазолотятся. Только смотри не передержи, а то они станут резиновыми!

2. Разложи по тарелкам горячее пюре. Сверху выложи гребешков. Не теряя ни секунды, плесни в сковородку оставшееся оливковое масло, клади яблоки и колбаски, поджаривай, постоянно помешивая, на сильном огне 2-3 минуты.

3. Разложи колбаски и яблоки по тарелкам, капни оставшимся на сковородке маслом. Если не нашел в магазине именно чоризо — замени ее любой другой пряной копченой колбасой или просто в меру жирной (в последнем варианте добавь от души сушеной сладкой паприки, чтобы приблизить вкус твоей еды к изначально задуманному). Вуаля — шикарный ужин приготовлен всего за 20 минут.

Спагетти с копченым лососем, сливочным соусом и зеленым горошком

Блюдо, которое готовится предельно просто, быстро и в одной кастрюле — для мужчины, который торопится перейти к делу.

ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г спагетти
180 г тонких ломтиков копченого лосося
150 г бобов или фасоли на твой вкус, отвари (или просто возьми консервированные)
200 мл жирных сливок
200 мл натурального йогурта
150 г свежего зеленого горошка
2 крупных яичных желтка
35 г тертого пармезана
Цедра 1 лимона
1 пучок побегов лука-резанца (или обычного зеленого лука), мелко порезанный.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Вскипяти большую кастрюлю воды, посоли и вари спагетти около 6 минут, чтобы были “аль денте”. На последние три минуты варки добавь бобы и горошек.

2. Пока спагетти варятся, сделай соус, смешав сливки, йогурт, желтки, пармезан, цедру, соль и перец. Это все действительно так просто, как написано. Слей воду из кастрюли со спагетти, бобами и горошком, оставив несколько столовых ложек воды на дне.

3. Переключи на маленький огонь и добавь соус. Смешай спагетти с соусом, добавь рыбу и лук. Мешай три-пять минут, подавай горячим. Вкусная еда приготовлена быстро, так что ночью можешь не торопиться.

РАЗГОВОРНИК III

“ДА ДЕЛАЙ ЧТО ХОЧЕШЬ”

Дословно: какой же ты эгоист. Не соглашайся и скажи, что ты за то, чтобы вам обоим было хорошо.

“КАК СИЛЬНО ТЫ МЕНЯ ЛЮБИШЬ?”

Дословно: я тут кое-что натворила, но ты ведь не сердишься? Либо же ей грустно и просто нужна поддержка. Разберись и отвечай, как сильно ты ее любишь.

“ТЕБЕ НРАВИТСЯ ВЕРА БРЕЖНЕВА?”

Дословно: интересно, как ты будешь выкручиваться. Предлагаем нейтральный ответ: она привлекательна, но своеобразна. Мне больше нравятся девушки, похожие на... на... Сам подумай!

“ПЯТЬ МИНУТ”

Дословно: сколько нужно, столько и буду собираться. Торопить ее бесполезно. Если это повторяется из раза в раз, то надо обсудить. А сейчас сиди и потей в прихожей. Вернись к вопросу через пару дней, иначе просто испортишь себе вечер.

“КАКОЙ БЫЛА ТВОЯ ПРЕДЫДУЩАЯ ПОДРУЖКА?”

Дословно: уж я точно не хуже той сучки! Это попытка лучше узнать тебя — пристрастия, привычки, как ты судишь о людях. Будь честен, держись фактов и не ударяйся в эмоции.

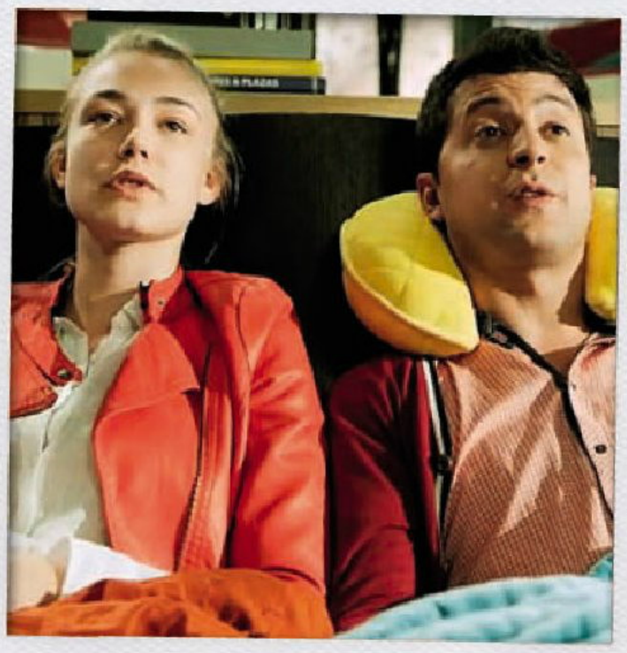
ЧАСЫ РАБОТЫ

Постельный режим

Ее часы работы не совпадают с твоими. Если ты способен продолжить род в любой момент, то женский организм готов к оплодотворению только раз в месяц — когда происходит овуляция. Зачем тебе такие подробности? Помни, что за несколько дней до и во время нее женщина сможет быстрее всего достичь оргазма. Не пугайся, это не значит, что в остальное время над территорией нелетная погода. К тому же перед началом менструации женщина также предрасположена к более скорому получению оргазма. “В обоих случаях ткани ее половых органов становятся более чувствительными, что способствует увеличению сексуального удовольствия”, — утверждает автор книги “Женщина: интимная география” Натали Анжер.

МЕСТНАЯ КУЛЬТУРА

Можешь не отличать Елену Ваенгу от Стаса Михайлова, но быть в курсе событий тебе очень полезно



КИНО

“8 первых свиданий”

Ребята из “Студии Квартал-95” уже помогали нам решать вопрос с культурной программой на 8 Марта, выпустив к празднику в 2009 году фильм “Любовь в большом городе”, а через год — его вторую часть. На этот раз у тебя снова появился шанс прослыть милым, пригласив девушку на новую комедию с уже знакомыми актерами.

МУЗЫКА

Machete

Обычно сольные проекты участников музыкальных групп — это какая-то унылая фантасмагория. На этом фоне Ярослав Малый из группы Tokio, выступающий под псевдонимом Machete, просто суперуспешен. Его плаксивые тексты о высокой любви, спетые низким голосом, и лирические мелодии, сыгранные мужественными руками, растрогают до слез любую девушку.

КНИГИ

Бестселлеры

Романы “Есть, молиться, любить” и “Законный брак” писательницы Элизабет Гилберт или триллер “Девушка с татуировкой дракона” журналиста Стига Ларссона заставят ее переживать, подумать и вообще оставить тебя в покое на какое-то время.

СЕРИАЛЫ

“Анатомия страсти”

Сериал американской телекомпании ABC, в котором намешано такое количество героев, что сразу и неясно, кто из них главный. Мало того — они все сотрудники одной клиники и находятся между собой в каких-то отношениях. Сейчас идет уже 8 сезон, что ставит сериал в один ряд с культовой “Клиникой”. Скачай также “Беверли Хиллс 90210. Новые герои” и “Сплетницу”.

ПРИЧЕСКИ

Ретро в духе 40-50-х

Волны, косой пробор, выделенные пряди или завивка, после которой волосы напоминают закрученные рулоны обоев, — прически, которые носили голливудские актрисы больше 70 лет назад, — актуальны и в эту секунду. Эффект мокрых волос тоже можно считать последним писком.

КРАСОТА

Золото

Главный тренд, оказывающий влияние на содержимое косметичек в этом году, — золотистые, серебристые и бронзовые тени для глаз. Smoky eyes тоже будет в тему. Еще в моде густые и длинные ресницы, розоватые щеки и нейтрального цвета губы — из этого всего выходит прекрасный “кукольный макияж”. Потерпи, наверняка через год придет новая мода. ■

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

Цельсий в голову

МЫ ИСПЫТАЛИ НА ПРОЧНОСТЬ НАШЕГО РЕДАКТОРА ИВАНА ГЛУШКОВА, ЗАСТАВИВ ЕГО ПЯТЬ ЗИМНИХ ДНЕЙ КАТАТЬСЯ НА КАБРИОЛЕТЕ.

ФОТО: АЛЕКСАНДР ДОГАЕВ, АЛЕКСЕЙ ЯКОВЛЕВ

Не спеши обвинять редакцию в бессмысленной жестокости. Да, в детстве мы топили муравьев в бочке с водой, но те времена прошли. Мы усадили Глушкова в кабриолет в январе с одной лишь целью — протестировать систему AirScarf (“Воздушный шарф”), предназначенную обогревать водителя, когда крыша убрана (см. врез на стр. 126). Иван остался жив, и вот его рассказ:

“Я НЕ БЕЗ ОСНОВАНИЙ БОЯЛСЯ за свое здоровье. Подхватывать гриппы и ангины несколько раз за зиму я люблю даже без особых на то причин, вроде поедания мороженого в дырявых ботинках по колено в луже.

Но надо сказать, что этой зимой немцам с Москвой наконец повезло. Я специально арендовал Mercedes SLK 200 в преддверии крещенских морозов, чтобы унизить “шарф” непобедимыми минус 20. Но случилась природная аномалия — от -3 до +2, снег, ветер и обязательная московская слякоть. Что ж, мне и этого хватит, чтобы простудиться насмерть.

Итак, первый вечер эксперимента (–2, снега нет). Я сажусь в авто, включаю AirScarf, климат-контроль на максимум (+28) и с опаской опускаю крышу. Коллеги ходят кругами, выдавая неопределенные “ммм!”, “ааа!” и “угу”.

Но пока все идеально. Из печки пошел теплый воздух еще до того, как я успел замерзнуть. Шею и грудь греют замурованные в приборную панель и кресло фены, ноги и задницу обогревает стандартная автомобильная печка. С открытой крышей кажется, что вся эта система шумит едва-едва. Может быть, конечно, дело в музыке, которую из-за той же открытой крыши и окружающего шума приходится включать на полную. Ни снега, ни слякоти нет, поэтому из зимних ощущений — только холодный воздух, ерошащий волосы, но это даже приятно. По окончании первого вечернего заезда я свернул с Ленинградского проспекта на ведущий к моему дому переулок, сбавил скорость — и тут же пришлось сбавить температуру. Стало натурально жарко.

Тогда я решил усложнить задачу — надел, как говорили в фильме “Страх и ненависть в Лас-Вегасе”, рубашку в стиле Акапулько и, сверкая голыми руками и пальмами, поехал. В переулках я чувствовал себя вполне комфортно — если ехать недолго и небыстро. Но на трассе, разумеется, дубеешь, если и не моментально, то довольно быстро.

К выходным — когда я думал вволю покататься по пустым дорогам — пошел снег. И вот тут все стало не так радужно. Во-первых, постоянно приходится чистить лобовое стекло. А стеклоомыватель орошает не только его, но и лицо водителя. Как следует наглотавшись незамерзайки, я научился нажимать кнопку так, чтобы струя не перелетала через верх лобового стекла, но поначалу было не очень приятно. А вот от грязи никуда не деться. Струйки мутно-коричневой воды, поднимаясь по лобовому и боковым стеклам, рано или поздно переваливаются через край и капают в салон.

– Посмотри на крыши соседних машин. Они чистые? — задал мне вопрос друг, которого я подвозил до аэропорта.

– Да вот что-то не очень, — честно ответил я, разглядывая измазанные снегом и глиной попутки.

– А теперь подумай, что сейчас происходит с твоими волосами? — посмотрел он на меня, натягивая шапку. Вернувшись домой, я тщательно, дважды вымыл голову.

Где моя крыша?

Первое, что меня удивило в реакции окружающих, — толерантность представителей полиции. Я был уверен, что, увидев мчащийся по заснеженной Москве красный кабриолет, все будут остервенело махать полосатыми пал-

ками, дабы выяснить, что съел или выпил водитель, решивший прокатиться с ветерком.

Первый раз машина ДПС обогнала меня по трамвайным путям на Бульварном кольце.

– Молодой человек, вам не холодно?

– Не, не холодно. У меня тут обогрев специальный, — ответил я. На лицах полисменов нарисовалось выражение типа “Вот ведь!”, после чего они дали по газам и растворились в послеобеденном смоге.

Спустя пару часов еще один патруль ДПС поджидал меня на заправке. Был задан тот же вопрос, но другими словами:

– Молодой человек, а вам не жарко?

– Да нет, не жарко, крыша же открыта, ветерок обдувает, — пошутил я в ответ.

– А, ну конечно, после праздников это самое оно! — продемонстрировали житейскую мудрость стражи правопорядка, дружно посмеялись и опять-таки куда-то исчезли.

Никто не тыкал пальцем, не кричал: о, смотри, какой придурок!

Третья встреча грозила серьезными неприятностями. Не заметив “кирпич”, я повернул под него, понял, что что-то не так и начал разворачиваться, чем перегородил дорогу очередной бригаде “гаишников”. Выдержав паузу для нагнетания жути, предводитель бригады вдруг совершенно по-отечески спросил:

– Ну вы же понимаете, что не правы? Вы же понимаете, что мы у вас права можем забрать? На 4-6 месяцев можем забрать?

– Очень не прав! Очень понимаю! — не раздумывая, сдался я.

– Это хорошо! Тогда мы поехали. И вам приятной дороги! — выступили в несвойственном им жанре люди в форме и снова укатили в неизвестном направлении.

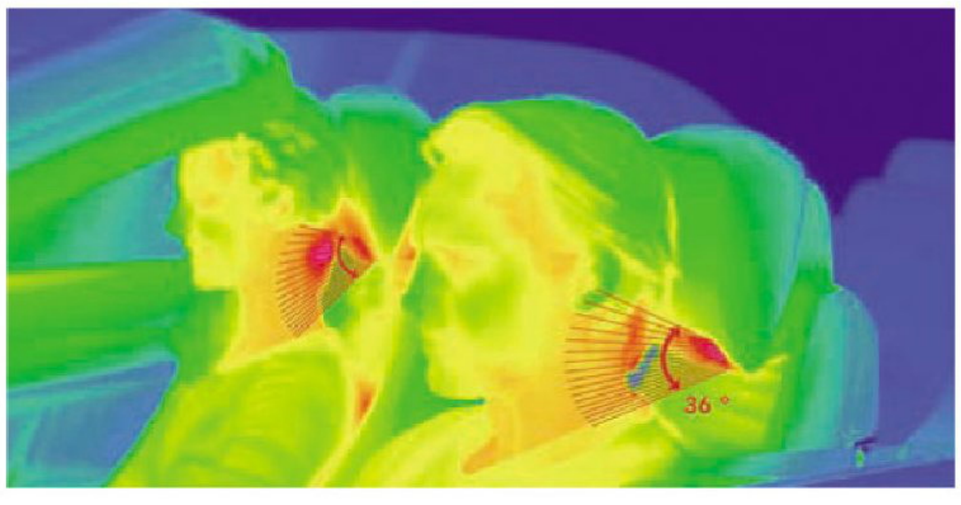
Моя политически подкованная подруга в этом явно счастливом случае все равно нашла ложку дегтя:

– Вот это ужасно, понимаешь! Вот был бы ты на “жигулях”, они бы с тебя живого не слезли! А так — вдруг ты чей-нибудь сы́ночка? И твой папочка превратит их жизнь в ад! — нагоняла она жути. Я мысленно поблагодарил воображаемого папочку, отстегнувшего не менее 2 млн (минимальная стоимость нового SLK) на мой подарок.

Избалованная столичная публика вообще реагировала на мое появление подозрительно спокойно — никто не тыкал пальцем, не кричал: о, смотри, какой придурок! Исключение составил персонаж в спартаковском шарфе, заметивший меня, когда я остановился купить в ларьке водички. Судя по внешнему виду, персонаж находился в подпитии не только сейчас, но и вообще последние лет двадцать. Он громко кричал, разумеется: “Спартак!”, а также “Rammstein!” “AC/DC!” и почему-то “Shocking Blue!”. Увидев меня, персонаж начал громко требовать катать его полчаса, нецензурно выражая свою запредельную радость от происходящего. Потом, заметив припаркованную передо мной “шестерку” и натирающего ее щеточкой бомбилу, обрушился на него:

– Слышь! Да че ты свое корыто натираешь? Убери его, не позорься! Твое корыто рядом с этим не стояло, ага? Парень, парень, ну полчаса давай погоняем, нормально, а? З..ись погоняем, ага?

ЧТО ТАКОЕ “ВОЗДУШНЫЙ ШАРФ”



Мы решили протестировать новый Mercedes SLK 200 с функцией воздушного обогрева области шеи и головы AirScarf. Собственно, в переводе с английского AirScarf значит “воздушный шарф”. Через воздуховоды, расположенные в подголовниках кресел, горячий воздух обдувает водителя и пассажира, благодаря чему на SLK 200 можно ездить без крыши и в холодное время года. Представители Mercedes проверяли систему в Альпах при температуре -30 и говорят, что остались живы и здоровы. Похожие системы есть у многих производителей (например, система Airwave у Peugeot и не имеющая специального названия система у Audi), но впервые ее внедрил именно Mercedes – в 2004 году. Все SLK, поставляемые в Россию, оборудованы этой функцией. В зависимости от наружной температуры можно выбрать три отличающихся по мощности режима работы вентиляторов. Вдобавок вентиляторы автоматически подстраиваются к скорости движения автомобиля.

Каждый вечер неповторим

CINZANO
ITALIANO DAL 1757

CAMPAGNA FINANZIATA AI SENSI DEL REGOLAMENTO CE N. 1234/07
КАМПАНИЯ ФИНАНСИРУЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ПОСТАНОВЛЕНИЕМ ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА № 1234/07

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Реклама. Товар сертифицирован.

ITALIANO DAL 1757 - Производится в Италии с 1757 года.
ASTI - город АСТИ в итальянском регионе Пьемонт.
SWEET - сладкий.
D.O.C.G. (Denominazione di Origine Controllata e Garantita) - наименование, контролируемое и гарантируемое по происхождению.

ООО «ВАСКО (СНГ)» – уполномоченный импортер в России, © 2011

www.CINZANO.com

Шеф, два счетчика

Сцена морального уничтожения человека, занимающегося нелегальным извозом, натолкнула меня на мысль: а не заняться ли нелегальным извозом самому? То, что 184-сильный, 1,8-литровый двигатель пожирал бензин с жадностью туриста, в первый день отпуска попавшего на обед со шведским столом, добавляло мне решимости.

Как знает любой москвич и гость столицы, стоит выйти на проезжую часть и поднять руку, как немедленно остановится как минимум одна машина. В обратную сторону это правило, увы, не работает. Дорогой читатель! В следующий раз, когда ты будешь про себя (а то и вслух) ругать очередного бомбилу за нудеж вроде “надо добавить, командир, надо добавить, бензин дорогой, надо добавить” или неизменное “а дорогу покажешь?” — остановись и вспомни мои слова: труд извозчика мучителен и неблагодарен!

Во-первых, голосующих людей, даже в выходной и в центре города, совсем не так много, как хотелось бы. И большинство их не удовлетворяет строгим требованиям, предъявляемым ярко-красным родстером (подробнее про классификацию машин без верха смотри раздел в конце статьи). Ездить на двухместном кабриолете — это все равно как передвигаться на мотоцикле. Вроде ты за рулем, но кроме тебя, толку от этого никому никакого — взять ты можешь одного-единственного пассажира. А в первые полчаса беспорядочных поисков мне попадались только подвыпившие компании минимум из двух человек. Торможу у одной такой пары, слышу недоуменное:

– А вы нам чем хотите помочь? Мы машину ловим.

Голосующих людей, даже в выходной и в центре города, совсем не так много

– Ну я вроде как на машине. Вы точно вдвоем хотите ехать?

– Конечно. До свидания.

Спустя еще минут 20 бестолкового кружения наконец был найден первый клиент — он был блондинкой. После дежурного “А мы не замерзнем?” блондинка потребовала везти ее в Крылатское. Никаких вопросов на тему: “А чего это ты бомбишь на такой машине?”— ни она, ни все прочие девушки, которых я подвозил, не задавали. Очевидно, заранее решив, что причина тому — их неотразимость. Так что улыбались, стреляли глазами и закусывали нижнюю губу они за троих-четверых. Тем оглушительнее звучал приговор, вынесенный через пару минут после езды на скорости по шоссе:

– Вы меня извините, пожалуйста, но удовольствие от езды без крыши несколько сомнительное, — извиняющимся голосом заявила блондинка.

Следующая пассажирка не позволяла себе никаких негативных высказываний, а, наоборот, подчеркнуто восхищалась музыкой, теплом, уютом, комментировала все виденное на дороге. Под конец поездки заявила, что по этому маршруту ездит часто, а потому готова взять мой телефон и звонить, если, цитирую, “вы регулярно занимаетесь бизнесом”.

Затем был веселый в меру пацан, немедленно начавший восторгаться машиной, причем ассоциации были исключительно брутально-сексуальные:

– Ну а че, девки-то небось в этой тачке сразу подтекают, да? Я бы на тво-

УЛЫБАЙТЕСЬ чаще!

Здоровая и красивая улыбка — показатель благополучия и уверенности в себе. Ведь уверенный человек способен преодолеть любое препятствие! Он без труда делает доклад перед начальством и легко заводит новые интересные знакомства. «Как тебе это удаётся?» — спрашивают его друзья. А ведь секрет лежит на поверхности.

По жизни смеясь

Красивая улыбка способна творить настоящие чудеса! Улыбаясь, мы становимся более привлекательными, что помогает нам завоевывать симпатию людей и быстро устанавливать с ними контакт. Хотите быть уверены в очаровании Вашей улыбки — уделите должное внимание здоровью и белизне своих зубов.

Поддерживать естественный цвет зубов непросто. Пятна от кофе и чая быстро превращаются в зубной налет, портящий улыбку. Поэтому, следует не только регулярно посещать стоматолога, но и правильно ухаживать за своими зубами. Например, чистка на скорую руку настоящей заботой не является.

Оставшиеся после такой чистки частицы пищи уже через 6 часов превращаются в зубной налёт, а через 48 часов — в зубной камень. Дальше — больше. Неправильная и нерегулярная чистка может привести к кариесу, разрушению эмали, заболеванию дёсен, повышенной чувствительности зубов и появлению неприятного запаха изо рта.

Всех этих проблем можно избежать, если сознательно отнестись к выбору зубной щётки. К сожалению, обычной зубной щёткой очень сложно качественно удалить остатки пищи с поверхности зубов (особенно в промежутках между зубами). Зато с этой задачей прекрасно справляется электрическая зубная щётка.

Например, электрическая зубная щётка Oral-B® эффективно удаляет зубной налёт благодаря технологии возвратно-вращательных движений её головки.

Данная технология позволяет щетинкам проникать глубже между зубами и удалять в два раза больше налёта по сравнению с обычной зубной щёткой, что подтверждено рядом клинических испытаний.

Электрическая щётка Oral-B® абсолютно безопасна в использовании и не «сверлит» зубы, как многие ошибочно полагают. Также она обладает технологией пульсации, которая позволяет массировать дёсна и «разбивать» зубной налёт, способный вызвать гингивит.

Инновации в ладони

Пользоваться такой щёткой чрезвычайно легко! Достаточно нажать на кнопку и просто поднести щётку к тому зубу, который вы собираетесь чистить — всё остальное щётка сделает за вас. Наличие аккумулятора позволит брать с собой устройство даже в поездку — ведь щётка способна работать 5 дней без подзарядки.

Когда придёт время менять щётку, вам не придётся покупать новую — достаточно будет приобрести сменную насадку, и устройство снова готово к работе.

Интересно, что 8 из 10 человек, которые первый раз попробовали чистить зубы электрической зубной щёткой Oral-B®, сразу же почувствовали разницу по сравнению с обычной зубной щёткой и отметили, что как будто побывали на профессиональной чистке у стоматолога. И это не удивительно: ведь зубная щётка Oral-B® действительно разрабатывалась специалистами, прошла ряд клинических испытаний и отвечает самым последним требованиям современной медицины.

Кстати, некоторые ошибочно полагают, что электрические щётки стоят очень дорого — это не так. Например, цена на зубную щётку Oral-B® начинается от 900 рублей, а приобрести её можно во многих магазинах электроники.

Помните: правильный уход за зубами и полостью рта — это залог отличного настроения и прекрасного самочувствия. Улыбайтесь чаще!

Реклама.

ем месте девок только за минет возил бы! Ну я не голодный, конечно, у меня жена там, все, но я бы сразу говорил — денег не надо, давай минет!.. Слушай, а хорошо она у тебя пуляет! Вот ты когда на газ жмешь, как будто девка тебя так берет крепко за попку и вталкивает... — мечтательно закатил глаза попутчик. Почему-то он говорил именно “попка”, что превращало его пошлятину из веселой в омерзительную. Высадил я его с радостью.

Блондинка с комплекцией, которую сейчас принято именовать “сочная”, досталась мне уже совсем под вечер.

– Ты знаешь, я вот когда мерседес, это, знаешь, я вот совсем по-другому... — удивительным образом предельно путано и одновременно предельно понятно заявила она.

– Конечно, знаю, — ответил я, изучивший за день реакцию пассажиров на мой кроваво-красный автомобиль.

В целом результаты моей работы извозчиком противоречивы. С одной стороны, расхожая мысль о том, что дорогое спортивное авто ярких расцветок, да еще и с открытой крышей вызывает у людей однозначные сексуальные ассоциации, была неопровержимо доказана. С другой, мне, разумеется, хотелось большего количества восторженных криков “о!”, “ух ты!”, “ничего себе!” и “я готова на все!”. И, наконец, с третьей — экономически это оказалось совершенно нецелесообразно, я даже половину затрат на бензин не окупил. Представляю, впрочем, как отреагировали бы на претензию: “Да на вашем кабриолете совершенно невозможно бомбить!” — представители компании Mercedes.

Я даже половину затрат на бензин не окупил

Резюмирую итоги эксперимента в целом: терпимо. За радость выпендриться зимой на дороге можно простить незамерзайку, летящую в рот. Покупай — если, конечно, кроме себя любимого и сочной блондинки, которая совсем по-другому, когда мерседес, тебе возить больше некого. ■

БЕЗВЕРХИЕ

Разновидности автомобилей со съемной крышей

РОДСТЕР

Спортивный двухместный автомобиль со снимающейся мягкой или жесткой крышей. Mercedes SLK — типичный пример родстера.

ТАРГА

Родстер с жесткой металлической дугой в задней части салона, защищающей пассажиров в случае переворачивания машины. Первый такой автомобиль в истории — Porsche 911 Targa, давший название этому типу кузова. В свою очередь автомобиль был назван в честь гонок Targa Фиорио, в которых принимал участие.

ФАЭТОН

Четырехдверный кабриолет с отсутствующей или мягкой крышей. Многие производители вкладывают в понятие “фаэтон” не только конструктивные особенности кузова, но и подчеркивают таким образом повышенную комфортность, **элитность и дороговизну** автомобиля.

ЛАНДО

Автомобиль, у которого передние сиденья закрыты фиксированной крышей, а над задними сиденьями крыша откидывается или просто снимается.

БРОГАМ

Машина, в которой, наоборот, передние сиденья лишены фиксированной крыши (или не имеют крыши вовсе), над задними крыша (съемная или фиксированная) присутствует. К тому же передние сиденья отделены от задних перегородкой, что делает брогам разновидностью лимузина.

Отличный подарок к 8 марта на 10 лет вперед!

Посудомоечная машина Bosch с десятилетней гарантией от сквозной коррозии.

ЖЕНЩИНА - НЕ ПОСУДОМОЙКА!®

BOSCH
Разработано для жизни

8-800-505-1-500
www.bosch-bt.ru

finish

Реклама

Посудомоечные машины торговой марки Bosch реализует в России ООО «БСХ Бытовая техника». Товар сертифицирован.

ПРОФИЛАКТИКА

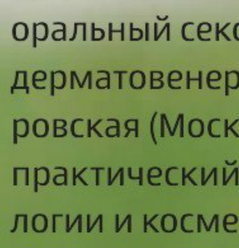
БУКЕТ Н

ЭТИ ВРАГИ МУЖЧИНЫ ПОЯВЛЯЮТСЯ ИМЕННО ТАМ, КУДА ТЫ ПРИВЫК ПОСЫЛАТЬ СВОИХ НЕДРУГОВ. ЗНАКОМЬСЯ: ШЕСТЬ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ В НАШЕЙ СТРАНЕ ИППП (ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ). И ПУСТЬ ЭТО БУДЕТ ПОСЛЕДНИМ РАЗОМ, КОГДА ТЫ О НИХ СЛЫШИШЬ.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ИВАНОВ

Герпес

ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ:
20,8 человек на 100 тыс. населения*.



КТО ВИНОВАТ: Вирус Herpes simplex. В мире существует 8 типов герпеса, и еще недавно считалось, что в постели тебе опасен только вирус второго типа (он же "урогенитальный"). Но времена изменились — сейчас на члене все чаще селится и вирус I типа (тот, что раньше обретался только на губах). Оба типа передаются как половым путем, так и через предметы общего пользования (но только в период обострения у носителя).

ДИАГНОЗ: "Причина роста заболеваемости — мутация микроорганизмов, а также мода на оральный секс, — утверждает дерматовенеролог Ирина Немировская (Московский научно-практический центр дерматологии и косметологии, филиал "Савеловский"). А американские врачи предлагают свое объяснение: распространение герпеса вызвано общим снижением уровня иммунитета у людей, происходящим под влиянием неблагоприятных факторов (плохая экология, плохая еда, плохой воздух, мало физической активности).

СИМПТОМЫ: После инфицирования ты можешь долго жить без проблем, пока в момент ослабления иммунитета вирус не заявит о себе: на члене появятся пузырьки с красной каймой, которые начнут расти и сливаться друг с другом. Ты получаешь: жжение, зуд, боль, в ряде случаев воспаление мочеиспускательного канала. "Первое проявление обычно очень яркое", — говорит Немировская. Через некоторое время симптомы могут исчезнуть и без лечения, но это лишь видимость, так как вирус никуда не делся. Любое ослабление иммунитета (простуда, насморк и т.д.) приведет к повторному обильному высыпанию.

ЛЕЧЕНИЕ: Плохая новость: ученые так и не придумали, как можно раз и навсегда вылечить герпес. Противовирусные препараты (интерферон, ацикловир, ремантадин и т.д.) в связке с лекарствами, способствующими повышению иммунитета, могут только загнать вирус поглубже и избавить от внешних проявлений болезни. И отныне секс — только в презервативе (если твоя постоянная партнерша еще не заразилась).

ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ: Рецидивы генитального герпеса могут идти один за другим (хоть каждую неделю), и, если жить так в принципе можно, то вот о сексе на время болезненных проявлений придется вообще забыть.

*Число выявленных в течение года новых больных. Здесь и далее приведены данные по России за 2009 год, предоставленные Центральным НИИ организации и информатизации здравоохранения Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации.

ВЕСТЬ

Аногенитальные бородавки (кондиломы)

ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ:
34,7 человек на 100 тыс. населения.

КТО ВИНОВАТ: Вирус папилломы человека, изменяющий характер роста тканей.

ДИАГНОЗ: Из ста видов вируса папилломы человека 40 поражают половые органы или анальное отверстие. Долгие врачебные дискуссии на тему “почему же эта инфекция так стремительно распространяется” к успеху не привели. Доктора лишь пеняют на недостаток полового просвещения и недостаточное использование средств контрацепции. “Понятно, что использование презерватива сильно притупляет остроту ощущений, — комментирует Ирина Немировская, — но другие средства контрацепции — только для тех, у кого одна партнерша (при этом надо быть уверенным, что и ты у нее один)”.

СИМПТОМЫ: Кондиломы вырастают на половых органах в виде мелких конусовидных образований телесного цвета. Ужас в том, что они достаточно быстро размножаются и скоро могут разрастись неприлично буйно.

ЛЕЧЕНИЕ: На первой стадии — удаление бородавок (криотерапия и т.д.), но это далеко не победа над самим вирусом. Требуются еще и противовирусное лечение, и курс препаратов для повышения иммунитета.

ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ: Доказана прямая связь между аногенитальными бородавками и раком шейки матки у женщин, а также раком ротоглотки у мужчин (подробнее см. МН за январь 2012 года).

Гонорея

ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ:
48,1 человек на 100 тыс. населения.

КТО ВИНОВАТ: Бактерия Neisseria gonorrhoeae, которая передается исключительно половым путем.

ДИАГНОЗ: Расцвет гонореи в России пришелся на начало-середину 90-х годов прошлого века. Система профилактики заболеваний развалилась, плюс началась массовая миграция населения, плюс на фоне поголовной безработицы девочки пошли на панель, а мальчики пошли за девочками (без презервативов). В итоге число инфицируемых выросло в 30-40 раз по сравнению с брежневскими временами. К настоящему моменту, правда, этот показатель упал вдвое. “Сейчас гонорея лечится просто: одна инъекция и все, — комментирует Ирина Немировская. — Поэтому многие просто не попадают в статистику: лечатся в частных клиниках или вообще сами”.

В США ежегодно фиксируется более трехсот тысяч случаев заболевания гонореей. Доктор Саймон Пирсон из американского “Центра по контролю и профилактике заболеваний” приводит знакомые причины: “Женщины теперь предпочитают проверенным латексным изделиям внутриматочные контрацептивы и противозачаточные таблетки. А они, как известно, способны защитить от нежелательной беременности, но не от болезней...”

СИМПТОМЫ: Гонорея — быстроразвивающаяся инфекция, поэтому признаки уретрита (рези и жжение при мочеиспускании) появляются у мужчин уже через 3-5 дней (реже через 2-3 недели) после заражения. От боли мужчна просто не может мочиться. Так как инфекция редко приходит одна, возможны разные варианты развития событий. Например, гоноккок вместе с трихомонадой вызовут восходящую инфекцию: бактерии начнут распространяться по организму и из мочеиспускательного канала переберутся в предстательную железу. Единственная хорошая новость — то, что гонококки обнаруживаются элементарно при помощи “мазка”.

ЛЕЧЕНИЕ: Самое лучшее средство против гонококков — это мощные современные антибиотики, те же самые, при помощи которых борются с хламидиозом (см. ниже). Однако, если ты затянул с обращением к врачу и гонококки успели укорениться в организме, то велик шанс, что они перейдут в так называемую L-форму. В этой фазе антибиотики их почти не берут, поэтому врачу придется специально для тебя разрабатывать комбинированное лечение из ряда препаратов. Процесс выздоровления в этом случае может затянуться.

ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ: Поражаются яичко и его придаток (орхит, эпидидимит), что приводит к бесплодию и, что самое ужасное, к импотенции. На закуску — артрит и воспаление прямой кишки.

Сифилис

ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ:
53,3 человека на 100 тыс. населения.

КТО ВИНОВАТ: Бактерия Treponema pallidum, или просто бледная трепонема. Эта спиралевидная нить длиной от 4 до 14 мкм и шириной от 0,2 до 0,35 мкм всегда передается половым путем.

ДИАГНОЗ: “Последние несколько лет я наблюдаю серьезный рост обращений больных с сифилисом, — рассказывает Ирина Немировская. — И не верьте газетным уткам, что его привозят из Таиланда. Оттуда можно импортировать или кишечный грипп, или ВИЧ, но уж точно не сифилис. Ситуация гораздо хуже. Дело в том, что в 90-х коммерческие клиники лечили сифилис не классическим пенициллином, а его дюрантными препаратами (которые после ввода действуют дольше). Не на всех стадиях сифилиса такие препараты одинаково эффективны. Однако они снимали симптомы, больной был уверен, что вылечился, и переставал ходить в клинику. И вот сейчас к нам поступают те самые “недолеченные”. Они фиксируются как новые больные, но сделать для них что-нибудь существенное мы не сможем: заболевание уже на последних стадиях и поражения нервной системы необратимы. К тому же все эти годы они, будучи уверенными в своем здоровье, заражали своих партнеров...”

СИМПТОМЫ: Выявить сифилис помогают серологические тесты. До анализа болезнь выдает твердый шанкр (безболезненная при ощупывании язва различного диаметра с местом проникновения в организм бледных трепонем в основании).

КУДА БЕЖАТЬ

Главная мысль одна — никакого самолечения. Все, что ты сам можешь сделать для своего полового здоровья, — это вовремя надеть презерватив. Если этого не случилось и теперь ты заболел, все вопросы к врачам кожно-венерологического диспансера (в районной поликлинике дерматовенерологов нет).

1.
При сифилисе больного могут положить на койку, большинство же других болезней лечат амбулаторно. Заразившийся ходит пару раз в неделю в диспансер на уколы и процедуры, а потом еще какое-то время стоит на учете: надо в течение года раз в квартал проверяться на рецидив заболевания (после гонореи больной стоит на учете 2-3 месяца).

2.
Постановка на учет не меняет жизнь человека — на такого больного просто заводится отдельная карта, при этом сохраняется полная анонимность.

3.
Разумеется, на время лечения больной должен полностью исключить половые контакты, а его партнеры должны пройти обследование и, по мере необходимости, лечение.

Хламидиями в России инфицирована третья часть женщин и примерно 50% мужчин сексуально активного возраста

ЛЕЧЕНИЕ: Лечение антибиотиками может осуществляться амбулаторно или в условиях стационара. Обычно проводится курс антибиотиков, в случае необходимости лечение дополняется физио- или иммунотерапией. Пациента даже после излечения оставляют на учете в кожвендиспансере и каждые три месяца проверяют на отсутствие рецидивов болезни (если после трех таких проверок анализы нормальные, считается, что человек вылечился).

ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ: в финальной (третичной) фазе заболевания бледная трепонема поражает нервную систему больного и мозг: начинается деградация и распад личности. Возможны параличи, глухота, сумасшествие. У больного образуются гуммы — узлы под кожей, которые разрастаются, а затем вскрываются, образуя незаживающие язвы. Вспомним также “знаменитый” проваленный нос сифилитика. Итог невылеченного сифилиса — долгое и мучительное умирание.

Урогенитальный хламидиоз

ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ:
80,3 человек на 100 тыс. населения.

КТО ВИНОВАТ: Микроорганизм Chlamydia trachomatis — нечто среднее между вирусом и бактерией.

ДИАГНОЗ: “Стремительному распространению хламидии по миру, — поясняет Ирина Немировская, — способствует то, что заболевание может в течение нескольких лет протекать абсолютно бессимптомно. Люди не догадываются о своей болезни и продолжают распространять инфекцию. Скажем, лопнул презерватив или соскочил случайно. Вроде бы ничего страшного, но ведь заразиться можно почти мгновенно...” По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый год на нашей планете заболевают хламидиозом более 90 млн человек. А сколько людей являются просто носителями и распространителями инфекции, можно только гадать. Например, есть такие оценки: хламидиями в России инфицирована третья часть женщин и примерно 50% мужчин сексуально активного возраста.

СИМПТОМЫ: Для начала — уже описанный нами уретрит (см. “Гонорея”), а также стекловидные выделения, гнойные нити в моче. Затем хламидии начинают распространяться по всему организму и захватывать все новые территории — предстательную железу, суставы, легкие, сердце... К сожалению, даже самые современные методы диагностики не позволяют определить хламидиоз со стопроцентной точностью, потому как хламидии — внутриклеточный паразит. Совет один — проверяться в серьезном

учреждении, а не в первом попавшемся пункте экспресс-анализов.

ЛЕЧЕНИЕ: Успех в этом непростом мероприятии напрямую зависит от срока “совместного проживания”. Чем быстрее ты поймешь, что враг в тебе, тем легче его там изничтожить. Еще 15-20 лет назад диагноз “хламидиоз” означал сложную и многоступенчатую терапию (2-3 месяца), в ходе которой комбинировались антибиотики, противогрибковые и противомикробные препараты. Сейчас все может ограничиться однократным приемом антибактериального препарата, но даже его должен прописать врач, а не посоветовать фармацевт в аптеке. После лечения врач будет контролировать тебя еще 3-4 месяца.

ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ: У мужчин осложнения встречаются значительно реже, чем у женщин. Инфекция может распространиться на яички, что вызывает сильные боли, лихорадку и даже бесплодие. Крайне редко хламидии могут вызвать артрит, который сопровождается поражениями кожи, воспалением глаз и уретры (синдром Рейтера).

Трихомониаз

ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ:
144,7 человек
на 100 тыс. населения.

КТО ВИНОВАТ: Влагалищная трихомонада Trichomonas vaginalis — одноклеточная зараза класса жгутиковых. “Передается трихомонада при влагалищном сексе, при оральном и анальном же не передается, — утверждает уролог-андролог клиники “АндроМеда” Сергей Яковлев. — Заражение бытовым путем маловероятно, но возможно, так как трихомонады выживают во влажной среде: например, на мочалке или полотенце. Но они быстро гибнут вне организма человека...”

ДИАГНОЗ: Двукратный чемпион в мире болезней: удерживает лидерство и среди заболеваний мочеполового тракта, и среди заболеваний, передаваемых половым путем. Каждый год в мире заболевает трихомониазом людей даже больше, чем живет в нашей стране, — 170 млн человек.

СИМПТОМЫ: Часто протекает бессимптомно (особенно у мужчин), однако вначале может выдать себя уретритом. Анализ ПЦР (“полимеразная цепная реакция)” покажет, пополнил ли ты список жертв этой заразы.

ЛЕЧЕНИЕ: В данном случае ты имеешь дело не с бактерией или вирусом, а с паразитом, который может быть в разной степени защищен от лекарственных атак. Подцепленная в деревне трихомонада, как правило, быстрее сдается под натиском медикаментов, а городская уже приспособлена к ним и долго может держать оборону. Все зависит от врача, который должен подобрать курс лекарств и настоять на сдаче анализов через определенное время после окончания курса (чем, кстати, многие совершенно напрасно пренебрегают).

ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ: Проблема в том, что болезнь можно не заметить, а она потянет за собой другие: в трихомонадах легко поселяются хламидии, гонококки и прочая гадость. И в этом случае их лечение становится проблемой, поэтому сразу после диагностирования трихомонады необходимо немедленно ликвидировать. Последствия трихомониаза: бесплодие, патологии беременности, простатит. ■

КОГДА ИХ ВРЕМЯ ПРИШЛО

История инфекций, передающихся половым путем, столь же стара, как и сами половые отношения между людьми.

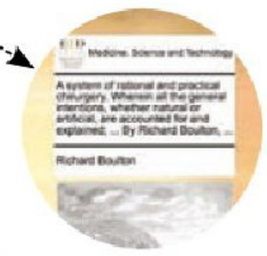
II ВЕК ДО Н.Э.
античный медик Гален обнаруживает новую болезнь, которую называет гонорея (“текущая семенная жидкость”). Он ошибочно считает, что из пениса больного постоянно вытекает сперма.

I ВЕК ДО Н. Э.
первое письменное упоминание о бородавках, передающихся половым путем. В Древней Греции некоторые формы кондилом за внешнюю схожесть с плодами называли “фигами”. Если у мужчины фиги были сзади, значит, это фиговый мужчина, который практикует однополую любовь.

14 ГОД ДО Н. Э. — 37 ГОД Н. Э.
в период правления императора Тиберия в Риме был введен запрет на приветственные поцелуи. Есть мнение, что причина — распространение герпеса.

1495 ГОД
вспышка сифилиса в армии французского короля Карла VIII, осаждавшей Неаполь. Болезнь распространяется по Европе.

1499 ГОД
первые случаи заболевания сифилисом в России. В “Домострое” неведомую заразу называют “френчью” (“французской болезнью”).



1713 ГОД
в книге английского врача Ричарда Болтона употреблен термин Herpes Simplex (“простой герпес”).

1793 ГОД
распространение сифилиса в России приняло такой масштаб, что Екатерина II издает указ о строительстве бесплатных лечебниц в крупных городах империи. Согласно тому же указу, после окончания курса бывших больных навеки высылали в город Нерчинск (нынешний Забайкальский край, 7200 км от Петербурга).

1836 ГОД
французским анатомом Альфредом Донне описана урогенитальная трихомонада, которая тогда считалась нормальной флорой влагалища. Только в XX веке была доказана ее болезнетворность, а позднее и половой путь передачи.

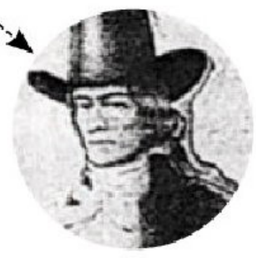


ФОТО: LEGION-MEDIA, DIOMEDIA

Москва
сеть м-нов„D-Style“ т. (499) 132 0088;
ГК Ташир www.tashir.ru ТЦ Коньково
ул.Профсоюзная 126

Санкт-Петербург
сеть м-нов„Diplomat“; “Большой
гостиный двор” Невский пр. 35,
т. 710 54 08

Барнаул
„Гардёр“ пр. Ленина 67,
т. 35 93 17

Брянск
“IQ” пл. Партизан 1,
т. 41 24 76

Калининград
“Зебра” ул. Черниховского 6а-12а,
т. 35 52 42; “Паула” Гвардейский пр.
15, т. 46 27 94; УМ Европа, “Апанаж”
Ленинский пр. 7-9, т. 34 17 97

Киров
ТД Европейский ул.Варовского 43,
ТЦ Тайм ул.Варовского 77А

Находка
RICO PONTI gallery ул. Спортивная 27,
т. 636346

Нижневартовск
ТК Ланкорт “Донатто” ул.Мира 4

Новосибирск
ТЦ Роял парк “Premier Mode”,
т. 222 03 68

Новокузнецк
„Аляска“ пр. Гагарина 17А

Омск
сеть м-нов “Дюссельдорф”,
т. 39 49 09

Ростов-на-Дону
м-ны “Кёльн”: ул. Большая Садовая
102, т. 263 43 72, ТЦ Горизонт,
т. 272 55 02

Самара
ТРК Московский “Gate One”
Московское ш. 25В

Сочи
сеть м-нов “Мюнхен“, т. 64 43 40

Тольятти
ТЦ Русь на Волге “Эгоист” т.68 52 98,
Молл Park House “Эгоист” т. 42 17 20

Ярославль
ТЦ МиГ “Адам и Ева” ул. Победы
43/61, т. 73 96 96

MILESTONE®
THE JACKET BRAND

www.gulhandel.de • www.angellik.ru • www.milestone-jackets.com

реклама

ИМПУЛЬС | №3

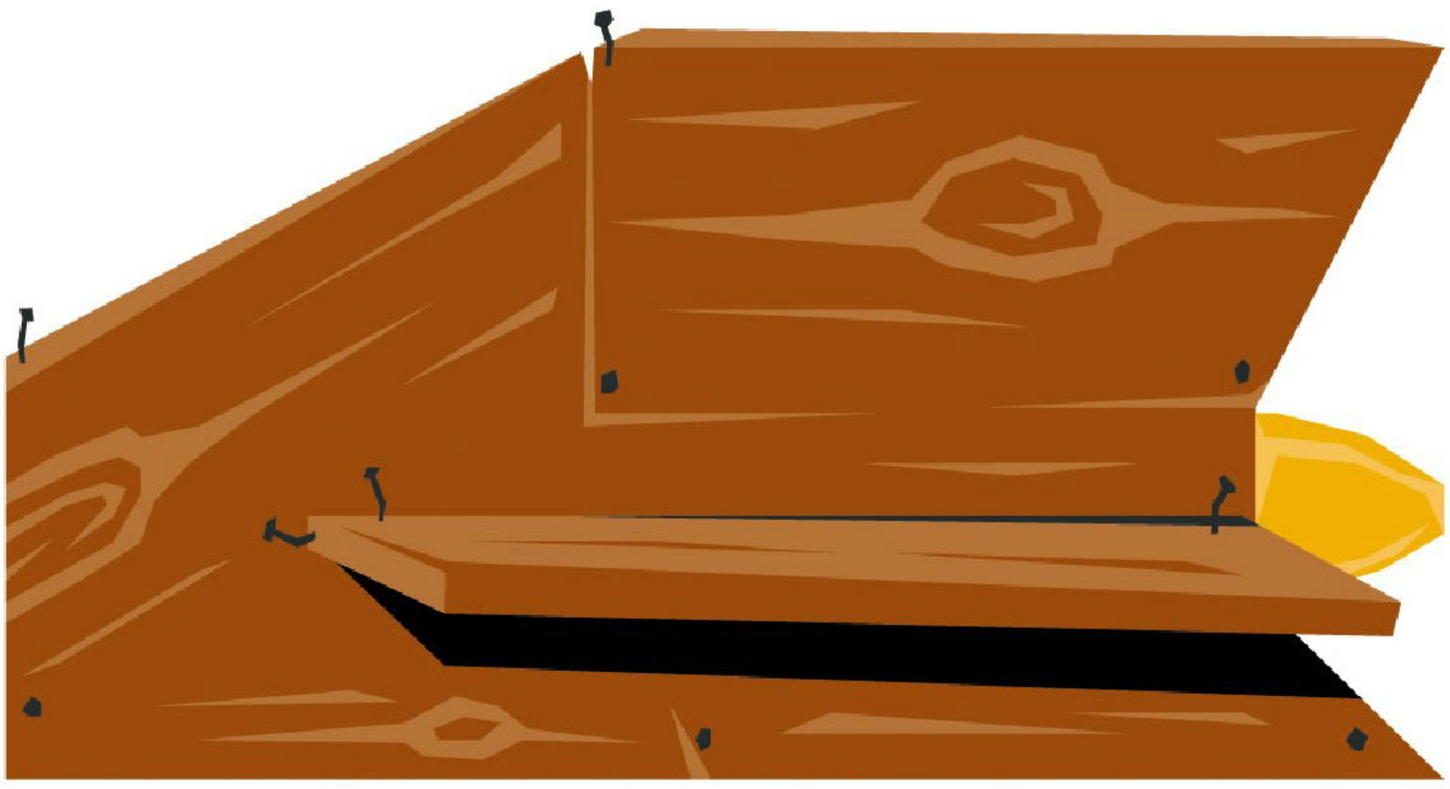
СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

1973

В ЭТОМ ГОДУ ИЗРАИЛЬСКИЕ УЧЕНЫЕ ВЫВЕЛИ СОРТ ТОМАТОВ ЧЕРРИ, ОСОБО УСТОЙЧИВЫХ К ДОЛГОМУ ХРАНЕНИЮ, — ТЕПЕРЬ ОНИ ПОПУЛЯРНЫ ВО ВСЕМ МИРЕ. ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ ПРИГОТОВИТЬ НА УЖИН ИЗ ЭТИХ МИНИ-ПОМИДОРОК, НАПИСАНО НА СТР. 106

4183

ДОЩЕЧКИ ИЗ КРАСНОГО ДЕРЕВА ПОНАДОБИЛИСЬ АМЕРИКАНЦУ ДЖЕРРИ НИКЕЛЮ, ЧТОБЫ В 2006 ГОДУ СОБРАТЬ ПОЛНОСТЬЮ ДЕРЕВЯННЫЙ КАБРИОЛЕТ CADILLAC. ЧТО ПОНАДОБИЛОСЬ ИВАНУ ГЛУШКОВУ, ЧТОБЫ ПОКАТАТЬСЯ НА СЕРИЙНОМ КАБРИОЛЕТЕ ЗИМОЙ 2012, — УЗНАЕШЬ НА СТР. 124



ОРЛАНДО

БЕССМЕРТНЫЙ ЧЕЛОВЕК, ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ МЕНЯЮЩИЙ СВОЙ ПОЛ, — ГЕРОЙ ОДНОИМЕННОГО РОМАНА ВИРДЖИНИИ ВУЛЬФ, В ЧЕСТЬ КОТОРОГО НАЗВАЛИ ОРЛАНДО БЛУМА. МЕНЕЕ ЛИРИЧНЫЕ ФАКТЫ ИЗ БИОГРАФИИ АКТЕРА НАЙДЕШЬ НА СТР. 100

6%

ЛЮДЕЙ В МИРЕ СТРАДАЮТ АЛЛЕРГИЕЙ НА ПРЕЗЕРВАТИВЫ ИЗ ЛАТЕКСА. ЕСЛИ ТЫ НЕ В ИХ ЧИСЛЕ — ПОВЕЗЛО, ВЕДЬ У ТЕБЯ ЕСТЬ ВСЕ ШАНСЫ НЕ ПОДЦЕПИТЬ НИ ОДНОЙ ИППП СО СТР. 132

1

ИЗ 100 ЖЕНЩИН НА ЗЕМЛЕ СПОСОБНА ПОЛУЧАТЬ ОРГАЗМ ТОЛЬКО ОТ СТИМУЛЯЦИИ СОСКОВ. ПРО СЕКС С ОСТАЛЬНЫМИ ЧИТАЙ НА СТР. 114

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

THOMAS 3D ПЫЛЕСОС

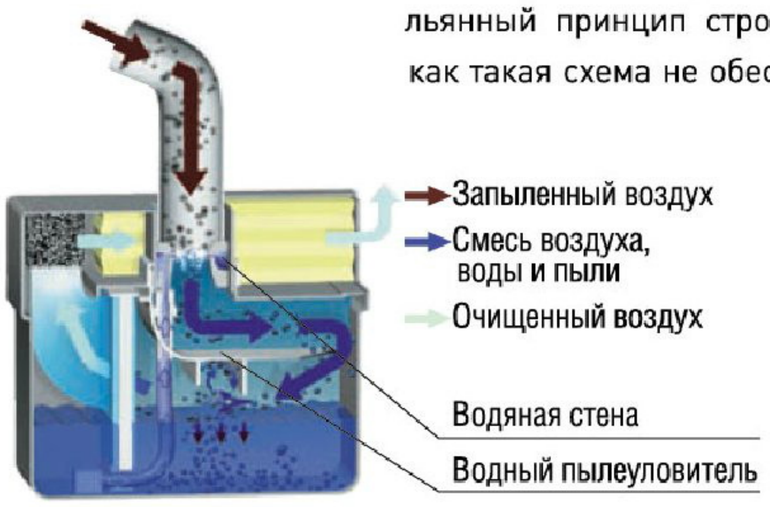
Made in Germany. Since 1900.

Моет дом и воздух в нем, и поверхность, и объем

Thomas – Ваш личный эколог из Германии

Вот уже больше века фирма Thomas производит свою продукцию, основываясь на трех принципах: качество, надежность и безопасность. Вслед за европейскими потребителями россияне оценили высочайший уровень приборов этой известной немецкой компании. Приобретая пылесосы Thomas, Вы гарантированно получаете суперсовременный прибор высочайшего качества, который прослужит Вам долгие годы. Thomas не перестает удивлять и радовать искушенного потребителя: разрабатываются новые технологии для нашего здоровья!

Аквафильтр Thomas – уникальный ловец пыли и шерсти



Немецкие инженеры не стали использовать кальянный принцип строения аквафильтра, так как такая схема не обеспечивает необходимую степень фильтрации, а степень фильтрации – самая важная характеристика пылесоса. Запатентованный аквафильтр Thomas уникален и используется только в пылесосах Thomas. Фильтрация у Thomas действительно высокая: 99,99% пыли и 100% пыльцы!

В аквафильтре Thomas воздушный поток сначала поливается струями воды, проходя сквозь водяную стену, образуемую четырьмя встречными форсунками, а затем еще через ряд ступеней очистки. В водяной стене происходит смачивание каждой пылинки и каждой шерстинки, и они становятся тяжелыми. Затем воздух с этой взвесью попадает в «туман» капель воды, где пылинки вращаются в воздушных микроциклонах. Частицы пыли и шерсти становятся крупными и опускаются на дно контейнера или задерживаются в крупнопористом фильтре.

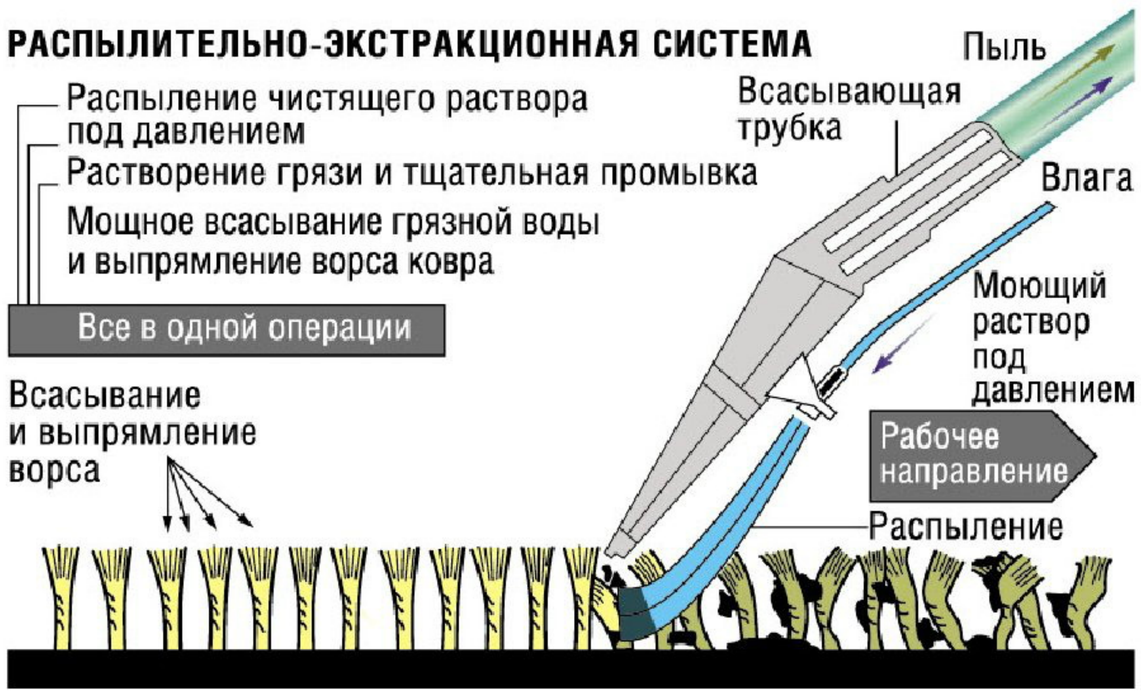
Уборка в формате 3D

Благодаря влажному выхлопу пылесосов Thomas пыль и шерсть, летающие в воздухе, осядут вниз и будут собраны пылесосом. Эффект удивительный: убирали пол, а очистили весь объем квартиры. И все, что для этого требуется, – залить 1 литр обыкновенной воды в аквафильтр Thomas, установить долговечный HEPA-фильтр, произвести уборку и вылить грязную воду в унитаз. Результат поразит каждого, стоит только увидеть, какой грязной стала вода после уборки, и почувствовать, как воздух в квартире наполнился свежестью!

Моет только чистой водой

Некоторые избавляются от ковров в своих квартирах, надеясь таким образом упростить уборку помещений. Но в помещениях без ковров очень высока концентрация пыли в воздухе. И здесь незаменимыми помощниками станут пылесосы Thomas. Они деликатно очистят любое ковровое покрытие на всю глубину ворса, прекрасно вымоют плитку, ламинат, паркет, линолеум, стены, окна. Благодаря мощному насосу вода с чистящим раствором подается под давлением до 4 атм. Встроенная регулировка подачи воды позволяет регулировать степень увлажнения поверхности. Уникальная насадка Quattro Thomas предназначена для мытья ЛЮБЫХ поверхностей. Благодаря адаптерам она совмещает в себе четыре разные насадки: для мытья ковров, для мытья линолеума и плитки, для мытья паркета и ламината, для мытья окон и зеркал. Кроме этого, пылесосы Thomas позволяют быстро собрать пролитую воду или прочистить засор в раковине.

РАСПЫЛИТЕЛЬНО-ЭКСТРАКЦИОННАЯ СИСТЕМА



Hygiene-Bag – новинка для экстренной уборки

Контейнер Hygiene-Bag – запатентованная инновационная система гигиенической уборки в сухом режиме. Эта новинка позволяет пользоваться такими достоинствами мешковой системы фильтрации, как простота и постоянная готовность пылесоса к работе. Если надо срочно что-то пропылесосить, устанавливается контейнер Hygiene-Bag. Особая конструкция контейнера позволяет хранить мешок с пылью до полугода без ущерба для экологии помещения. Кроме того, система Hygiene-Bag позволяет утилизировать мешок с пылью, не прикасаясь к самому мешку, – достаточно нажать на защелку, и он вылетит в мусорное ведро. Особенно это важно для аллергиков.

Систему Hygiene-Bag можно купить отдельно и дооснастить любой горизонтальный пылесос Thomas.

www.thomas.ru

реклама

СЛОН НАЯВУ

В детстве редактор МН Артем Бетев хотел стать зоологом. Странная мечта, но мы решили дать ему возможность воплотить ее в жизнь — и отправили в Харьковский зоопарк убирать навоз за слонами.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ; ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

М

Мой первый заход в царство дикой природы не удался. До кружка юннатов при Московском зоопарке надо было ехать через весь город, и поэтому меня отдали в кружок авиамоделирования. Кормушку для синиц, сделанную из молочного пакета, оккупировали гораздо менее привлекательные воробьи. А с великим трудом выпрошенная у родителей собака — колли — во время первого же выезда на дачу показала себя не Виннипегским волком, а дураковатым горожанином. Пес падал с обрыва в речку, пытался драться с коровой и с концами терялся в лесу, как только мы в него входили. Разочаровавшись в псине, я забыл про свою мечту стать зоологом. Но когда прошлой осенью мне предложили поработать кипером (рабочим по уходом за животными) в отделе слонов и бегемотов, я сразу согласился — надо ведь проверить, не ошибся ли я с выбором профессии, став журналистом.

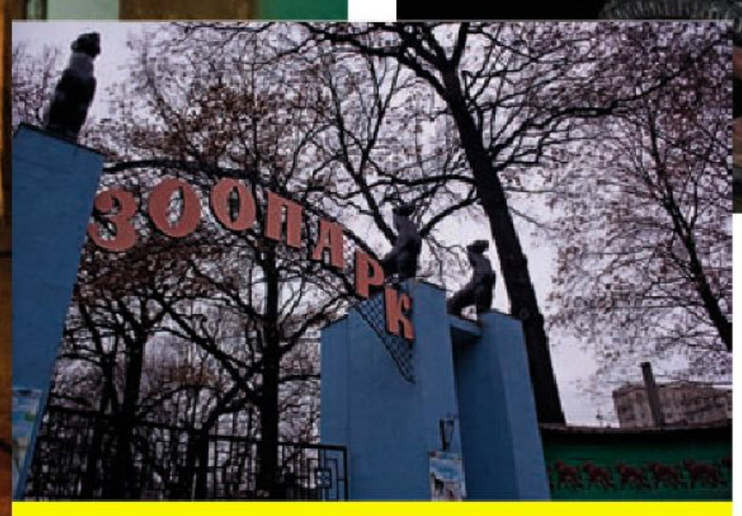
ОПАСНАЯ ПРОФЕССИЯ

Нет, не так должна пахнуть детская мечта. От аромата навоза слезятся глаза. В обшарпанном полутемном помещении с пятиметровыми потолками жарко и влажно. Слониха Тенди протягивает по направлению ко мне хобот и с шумом втягивает воздух. Сотрудник Юра объясняет, что у слонов нюх лучше, чем у собак, и они по запаху изо рта определяют друг у друга самочувствие и настроение. Человек для них тоже как открытая книга, и мне не по себе от того, что Тенди теперь знает про меня все. Сразу вспомнился инструктаж по технике безопасности. Мне кажется, за чаем в кабинете замдиректора я слишком несерьезно отнесся к сведениям о том, что слоны крайне непредсказуемы и поэтому рядом с их вольером надо быть постоянно начеку. Когда мне сказали, что они кидаются различными предметами, а также собственными фекалиями, я даже рассмеялся.

В хоботе слона 40 тыс. мышц и сухожилий, благодаря которым он может выполнять сложные движения с ювелирной для такой махины точностью. Например, подобрать с пола спичку. А еще Тенди с помощью своего “манипулятора” может поднять груз весом 250-300 кг. Если она схватит меня хоботом за руку, то вырваться я уже не смогу. По своей воле слониха меня вряд ли отпустит — у нее в зоопарке мало развлечений, а надежных средств заставить слона бросить новую игрушку нет.

Оказывается, гигантское млекопитающее нельзя приручить до конца, как мы сделали это с собакой или коровами. Полный контроль над слоном можно получить, только сломав его волю жестокими побоями — в Азии слонов, которые развлекают туристов и используются в народном хозяйстве, дрессируют именно таким образом.

В зоопарках хоботных обучают гуманно — с помощью “положительного подкрепления” в виде яблок и бананов. Но даже опытные киперы не захо-



ХАРЬКОВСКИЙ ЗООПАРК

Был открыт в 1896 году в центре города рядом с университетом. Во время Второй мировой войны павильоны зоопарка сильно пострадали и почти все звери погибли — оккупацию пережили только 4 медведя, волк и 5 обезьян (причем трех макак-резусов местные жители два года прятали в доме по соседству). Сейчас в зоопарке содержится 388 видов млекопитающих, птиц, рыб, рептилий и амфибий, из них 103 редких и охраняемых — например, амурский тигр, амурский леопард и азиатский слон. Для сравнения, в Берлинском зоопарке с самой большой коллекцией в мире содержится 1500 видов, в московском — 1131 вид. Территория зоопарка — 22 га.

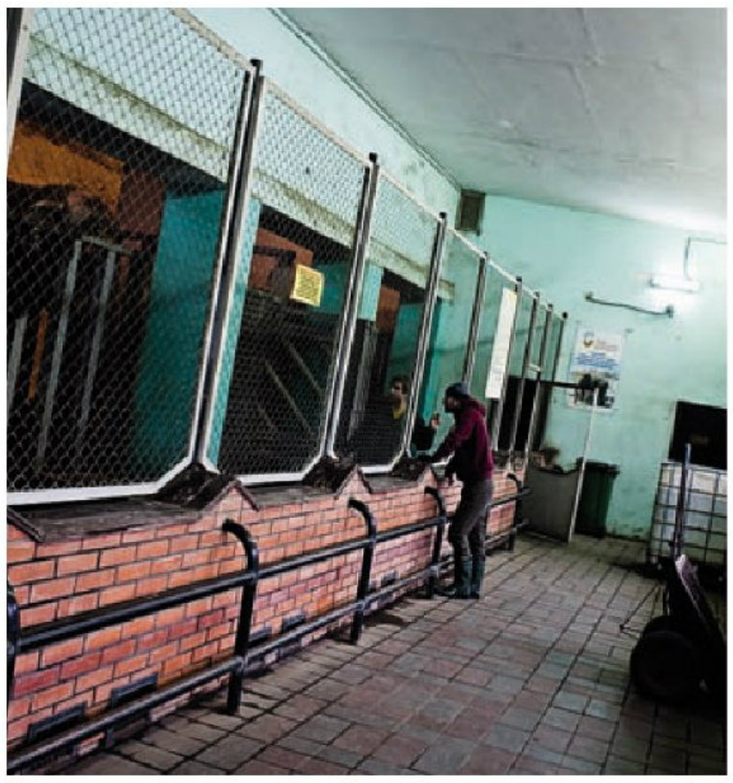
дят к слону в загон без особой нужды. А я-то думал, что буду чесать носатых за ушком шваброй.

В Харьковском зоопарке живут два азиатских слона — самка Тенди и самец Аун. Большую часть осени и весны, а также зиму они проводят в крытом слоновнике. В нем сейчас мы и находимся.

ЕСТ, КАК СЛОН

Ежедневный рацион Ауна

50 кг сена и травы
15 кг моркови
5 кг свеклы
8 кг фруктов
4 кг картофеля
2 кг капусты
⅓ кг лука
5 кг хлеба
3 кг отрубей
1 кг овса
¼ кг сахара
2 кг соломы
15 кг веток



Вытянутый в длину вольер площадью около 200 кв. м отделен от остального помещения решеткой из вертикальных металлических балок, между которыми может пройти человек, но не пролезает голова слона. По такой же технологии сделаны перегородки, которые делят сам вольер на три части. Самца и самку держат по отдельности, чтобы здоровенный Аун не покалечил небольшую по сравнению с ним Тенди (пять тонн против трех). Правда, они все-таки находятся рядом, в соседних загонах, и при мне ведут себя мирно, а иногда довольно нежно щупают друг друга хоботами через решетку. Но я уже не доверяю внешним признакам слоновьего дружелюбия — мне кажется, что они примериваются, как сподручнее придушить друг дружку.

ХОБОТ — ЭТО НЕ НОС

В перегородках вольера есть двери, через которые мы с Юрой перегоняем Ауна и Тенди из одной секции в другую, чтобы за день убрать навоз во всех трех отсеках. Мотивировать слона пройти через дверь очень просто. Надо предложить ему в пустой секции корм — ведро свеклы, ведро моркови, полведра яблок, охапку сена. Всего у наших подопечных шесть приемов пищи в день, за которые они уминают 110 кг еды, запивая ее 100 л воды. Пока слон запихивает хоботом в себя овощи и фрукты (корм исчезает в пасти бесшумно, как будто падает в обитый поролоном ящик), мы с Юрой запираем за ним дверь и в освободившемся отсеке лопатами убираем старательно втоптанный в бетон навоз, подметаем пол, а затем моем его из шланга. Это нелегко — я обливаюсь потом.

Юре за такую работу платят около 10 тыс. руб, если перевести гривны в российскую валюту. Он женат, у него есть ребенок, и по меркам Харькова это очень небольшая зарплата. Но Юра не может внятно объяснить, почему, 6 лет назад закончив биофак Харьковского университета, устроился на работу именно в слоновник, а не стал, к примеру, учителем. Юра говорит, что попал в зоопарк случайно. Я ему не верю — за те несколько часов, что мы работаем вместе, я узнал от него о слонах больше, чем за всю

свою жизнь. “Хобот — это на самом деле не нос, а сросшаяся с носом верхняя губа”; “Слоны — геофаги, то есть они едят землю, чтобы очистить желудочно-кишечный тракт”; “Бивни — это не клыки, а резцы”, “Из-за большого просвета между стенками желудка слон усваивает из пищи всего 60% питательных веществ”. Поток этой информации невозможно ни запомнить, ни остановить, ни записать — в одной руке у меня лопата, в другой — веник. Голова пухнет, нервы на пределе: когда подметаешь недалеко от решетки, надо постоянно держать Ауна в поле зрения — гигант двигается практически бесшумно. Для этого у слонов в подошвах есть подушечки, которые заполнены желеобразным веществом. Господи, как я сюда попал?!

ЗИМА В КЛЕТКЕ

Рабочий день в зоопарке начинается в 9 утра и заканчивается в 5 вечера. Никаких изменений в списке должностных обязанностей за ночь не произошло. Мы перебираем пару ведер овощей (слонам, как и людям, гнилье лучше не есть), самое вкусное — буханки хлеба, свеклу и бананы — Юра раскладывает по разным углам в пустом загоне, чтобы Аун мог развлечь себя поиском пищи, а затем мы перегоняем слона завтракать. Тенди ждет своей очереди, мы убираемся в свободной клетке. По

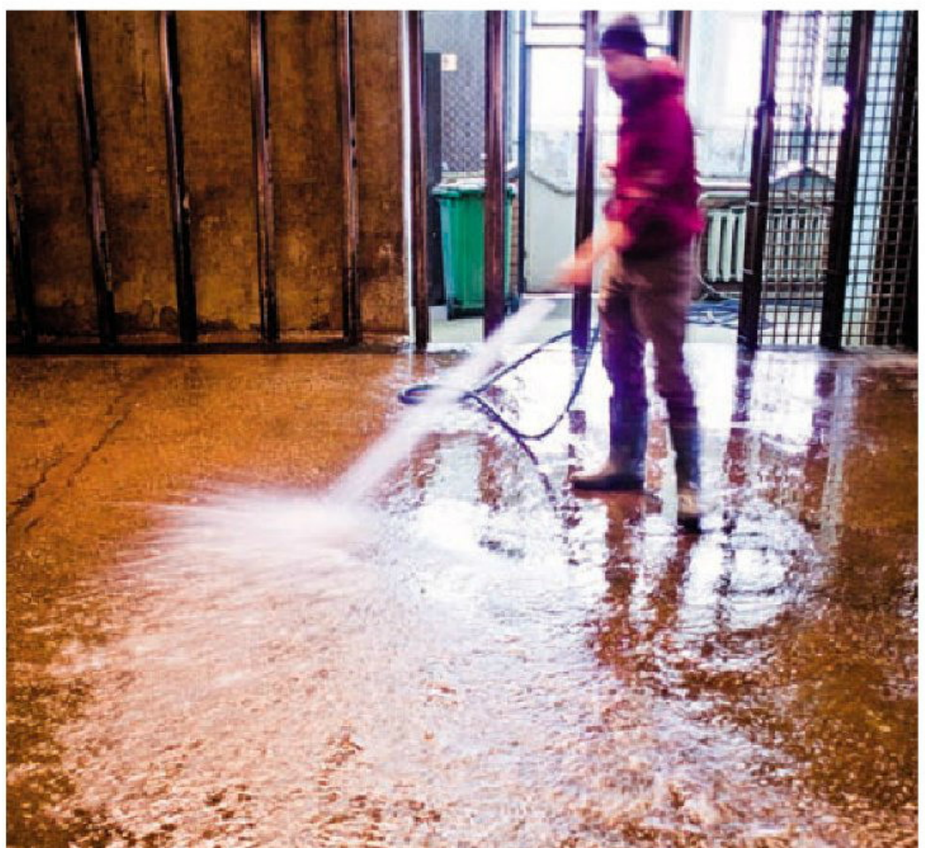
БЕГЕМОТНИК

Кроме работы в слоновнике в мои обязанности входила посильная помощь сотруднице бегемотника. Две бегемотихи Степанида и Люси зимуют в крытом павильоне с бассейном глубиной 3 м. Как оказалось, содержать гиппопотамов в неволе не намного сложнее, чем рыбок. Проблема с навозом решается просто — в бассейне 2 раза в неделю меняется вода. Чтобы поесть, бегемотихи поднимаются по каменной лестнице в небольшой вольер. Корм тот же, что и у слонов, — овощи, фрукты, крупы и сено.

строению желудочно-кишечного тракта слон похож на лошадь, поэтому и навоз у него пахнет, как у лошадей, но запах гораздо сильнее. У меня уже пропахла не только одежда, но и гостиничный номер, в котором она ночью висела. Интересно, что скажет горничная, когда придет убираться?

Навоза вроде бы немного — нельзя сказать, что мы тонем в нем по колено. Но за каждым слоном ежедневно нужно вывозить по 120-литровому мусорному баку с отходами жизнедеятельности на площадку за хоздвором, где находится общая навозная куча.

В обед Юра решил устроить для меня экскурсию по служебным помещениям других павильонов зоопарка. Первым делом мы отправились к нашим ближайшим родственникам. На втором этаже “Дома приматов” живет единственная человекообразная обезьяна зоопарка — шимпанзе Ника. Это настолько редкое животное, что ее охраняют от сквозняков тщательнее, чем всю остальную коллекцию приматов. Зиму Ника проводит в клетке (с лианами из пожарных шлангов и старой покрышкой), которая стоит в специальной комнате с дополнительными радиаторами отопления и проклеенными окнами. Посетителей сюда не пускают. Как и Аун с Тенди, Ника умная, непредсказуемая и сильная — самка шимпанзе способна тянуть на себя одной рукой ручку силомера с усилием в 200 кг. Поэтому я смотрю на Нику издалека, Ника в свою очередь корчит мне рожи. Кажется, она что-то замышляет. Фото-



ОТДЕЛ СЛОНОВ И БЕГЕМОТОВ

Аун

Родился 9 ноября 1997 года в Эммен-ском зоопарке (Нидерланды). Это первый слон, который появился на свет в Европе в результате естественного общения слонов в стаде, без направляющего участия человека. В Харьков приехал в апреле 2002 года. У Ауна нет бивней. Веками убивая этих животных ради слоновой кости, человек провел селекцию, в результате которой в первую очередь выживали и давали потомство слоны без разросшихся передних резцов.

Тенди

Родилась 19 июня 1998 года в Одесском зоопарке. Была перевезена в Харьков в октябре 2000 года. Летом слониха забеременела от Ауна. Потомство должно появиться на свет через 22 месяца — весной 2013 года.

Степанида

Родилась в 1992 году. В последние 30 лет благодаря почившему осенью 2011 года самцу Семену Харьковский зоопарк был главным поставщиком бегемотов на всем постсоветском пространстве. Степанида — младшая дочь Семена.

Люси

Родилась в 2007 году. Ее привезли в Харьков из израильского сафари-парка Рамат-Ган в 2010 году.

графу Кириллу кажется, что она позирует, и он начинает интенсивно пыхать вспышкой. Через несколько секунд оказывается, что прав был я — Ника целилась. Бросок через прутья решетки — и Кирилл, чертыхаясь, принимается очищать объектив от банановой кожуры. С чужими людьми у шимпанзе разговор короткий. Кроме того, существу с таким высоким уровнем интеллекта в вольере скучно. Выручают кормушка-головоломка и телевизор, по которому Ника и руководитель отдела шимпанзе Татьяна смотрят передачи про животных. Не очень-то веселая жизнь.

Следующая остановка — в отделе хищников. За открытыми вольерами, в которых экспонируются львы, леопарды, тигр и ягуар, находится двухэтажное здание со сложной системой коридоров и клеток. Там кошачьи спят, греются, лечатся и отдыхают от человеческого внимания. После хорошо освещенной чистой комнаты Ники кажется, что ты попал в подвалы средневековой инквизиции. Все так же резко воняет говном, но тут к гамме запахов примешивается аммиачный аромат мочи и нотки гниющего мяса. Тусклые лампы, в проходах кучи обглоданных костей толщиной с мою руку, на полу

АЗИАТСКИЙ СЛОН ПРОТИВ АФРИКАНСКОГО СЛОНА

Хоботные делятся на два рода — африканский и азиатский (индийский).

- Африканские слоны крупнее: вес самцов достигает 6 т, рост — 4 м. Азиатские не вырастают выше 3,2 м и не отъедаются тяжелее 5,5 т. Кроме того, у африканцев больше уши и на кончике хобота два "пальца", а не один, как у азиатов. В Африке бивни есть и у самцов, и у самок, в Азии — только у особей мужского пола, и то не у всех.
- На воле и те и другие живут группами, которые обычно возглавляет самка. Врагов в природе у слонов нет, хотя крупные хищники могут нападать на детенышей в возрасте до 2 лет. Африканских слонов сложнее контролировать в неволе, чем азиатских, поэтому в зоопарках чаще всего содержат последних.

решетки, из-за которых на тебя снизу внимательно смотрит амурский тигр. Мы подглядываем через маленькое зарешеченное окошко за семьей львов в темной, похожей на тюремную камеру комнате. Львица лежит, а лев, как революционер в застенках, меряет шагами пол у дальней стены. Его движения гипнотизируют, и тут меня с криком: "Ты чего, ослеп?!" отталкивает от окошка Кирилл. Задумавшись, я не заметил, как в комнате откуда-то сбоку вплотную к окошку подошла еще одна львица. Где-то за стенкой раздается душераздирающий рык очередного смертельно опасного хищника, и я понимаю, что все — мне пора обратно в слоновник к родным Ауну и Тенди.

СПАСИБО, ХВАТИТ

В слоновнике работают два сотрудника — Юра и его начальник Олег. Кормить слонов и убирать навоз в вольерах надо каждый день, поэтому у "слонологов" график такой — один отдыхает в пятницу и субботу, второй — в воскресенье и понедельник. Сегодня у Юры выходной, поэтому утром в слоновнике нас встречает шеф. Олег обращается с метлой и совковой лопатой не хуже Юры, а кроме того, он тот самый опытный сотрудник, который при необходимости может зайти в загон с гигантским млекопитающим. Во-первых, в харьковском слоновнике он работает уже 16 лет, во-вторых, он отучился в одной из двух лучших мировых школ для киперов слонов — при Венском зоопарке (вторая школа в Гамбурге). Программа сегодня будет разнообразной.

Но сначала кормежка и навоз — это обязательный пункт программы. (Мне кажется, что успеть сделать за рабочий день еще что-то путное нереально. Однако оказывается, что Олег с Юрой параллельно успевают заниматься научной работой. Сейчас они готовят к публикации результаты 10-летнего исследования, чем и как лучше всего кормить в неволе молодых слонов.)

Видимо, за предыдущие два дня я сильно улучшил свою карму зоолога — когда я мою пол, Тенди вдруг протягивает в мою сторону хобот. Все понятно — надо лить воду из одного шланга в другой. Следующие пять минут я держу резиновую кишку, слониха ловит струю и набирает из нее в хобот 6-8 л воды (вместимость я узнал еще вчера от Юры), а затем засовывает его себе в рот и пьет. У нас полное взаимопонимание, хотя мы, как говорится, очень разные. Моя детская мечта осуществилась — я подружился с настоящим диким животным! Радостный момент портит только то, что у Кирилла в фотоаппарате именно сейчас села батарейка, и он ушел за заряженной в подсобку.

Язык команд, которые отдают слонам, по сложившейся в мировых зоо-

ОПАСНАЯ РАБОТА

● По данным Георга Фрая, эксперта из зоопарка Цюриха, каждый год в европейских и североамериканских слоновниках погибают 3-4 кипера. При этом сотрудников, которые работают со слонами, не спасают ни опыт, ни хорошие отношения с подопечными. Например, в Московском зоопарке в 2007 году слониха убила 41-летнюю Ольгу Гореловскую, которая успешно проработала с ней больше 10 лет (когда животное загоняли в транспортную клетку, слониха ударила Гореловскую хоботом).

● Кроме непредсказуемого темперамента, которым обладают и самцы, и самки, у слонов бывает так называемый “муст” (в переводе с урду “опьянение”). В период, который может длится от недели до нескольких месяцев, у самцов примерно в 60 раз увеличивается содержание тестостерона в крови, они становятся агрессивными и полностью неуправляемыми. До конца загадку “муста” ученые не разгадали, хотя и предполагают, что это явление как-то связано с размножением.

ЧЕМ НЕВОЛЯ ЛУЧШЕ ВОЛИ

По оценочным данным, в начале прошлого века в Южной и Юго-Восточной Азии проживало около 1 млн слонов. На сегодняшний день экспертцы фонда EleAid насчитывают в этом регионе около 52 тыс. диких слонов и 15 тыс. приученных. Еще около 1000 животных живут в зоопарках по всему миру. Резкое сокращение популяции вызвано демографическим взрывом в регионе, из-за которого постоянно уменьшается площадь лесов. В Индии в столкновениях людей с дикими гигантскими млекопитающими ежегодно погибает около 300 человек.

парках традиции немецкий: zuruck — назад, geh — иди, steh — стой, wende — повернись, von Tuer — от двери, Fuss — дай ногу, andere — другую. Сначала Олег проводит тренинг для Ауна. Стоя за перегородкой, он командует, а самец, у которого кипер может в полный рост поместиться под мышкой, послушно пятится задом, поворачивается боком, поднимает по очереди задние ноги. Олег бросает ему сушки и яблоки. Такие упражнения не только тренируют слона, но и снимают психическое напряжение, вызванное вынужденным бездельем в неволе. В природе слоны проводят большую часть жизни в поисках корма — на сон им нужно всего 4 часа, а в клетке размером с волейбольную площадку Тенди и Аун в свободное от еды время чаще всего просто стоят в углу или теребят хоботом прикованную к решетке покрышку.

Следующий номер программы — педикюр для Тенди. В неволе от большого количества белка в корме кожа на подошвах слонов разрастается, грубеет и, если ее не удалять, начинает трескаться. На этот раз Олег заходит в клетку. По команде слониха поднимает ногу, и кипер специальным ножом срезает с подошвы омертвевшую кожу. Сегодня Олег обработает одну ногу, чтобы не испытывать терпение Тенди. Затем он предлагает мне зайти в вольер и сфотографироваться со своей подопечной. Финальный кадр — с метлой на фоне объемного зада. Тенди косится на меня коричневым глазом, я поглядываю на нее. Олег успокаивает слониху, поглаживая по боку. Я как-то справляюсь с волнением сам. В детстве я и представить себе не мог, что зоолог каждый день получает слоновую дозу адреналина. Я больше не хочу работать с редкими, гигантскими, умными или выдающимися каким-либо другим образом животными, хотя понимаю, что кто-то должен это делать. Мне такая работа не по плечу. ■

МЕСТО

Зимний сезон: декабрь-май
Время: московское +5 часов
Авиабилеты: Москва-Иркутск-Москва — от 18 тыс. руб.
Сувенир: бурятская национальная одежда и украшения, целебные травы и, конечно, омуль.

Байкал

Это самое глубокое (1637 м) и одно из самых прекрасных озер в мире, расположенное почти в самом центре Азии. Климат в Восточной Сибири резко континентальный, но огромная масса озерной воды, сосредоточенной в узкой и глубокой горной чаше, создает здесь особый микроклимат. Зимой на Байкале теплее, а летом прохладнее, чем, например, в Иркутске, до которого всего 60 км. Разница температур может доходить до 10 градусов.

Озеро меняет не только температуру воздуха. Холодная вода с его поверхности почти не испаряется, над Байкалом не образуются облака, а те, что приходят с суши, рассеиваются — здесь практически круглый год чистое небо. Вода начинает замерзать в декабре, а к середине января все озеро покрывается толстым слоем льда, который держится до мая. Исключение — исток Ангары, который свободен ото льда даже в самые лютые морозы.

В апреле мы организуем экспедицию на снегоходах к легендарному сибирскому водоему. Маршрут проходит по льду и побережью от Северо-Байкальска до Иркутска. Подробности тура на mhadventure.ru.

ПЕРСОНА

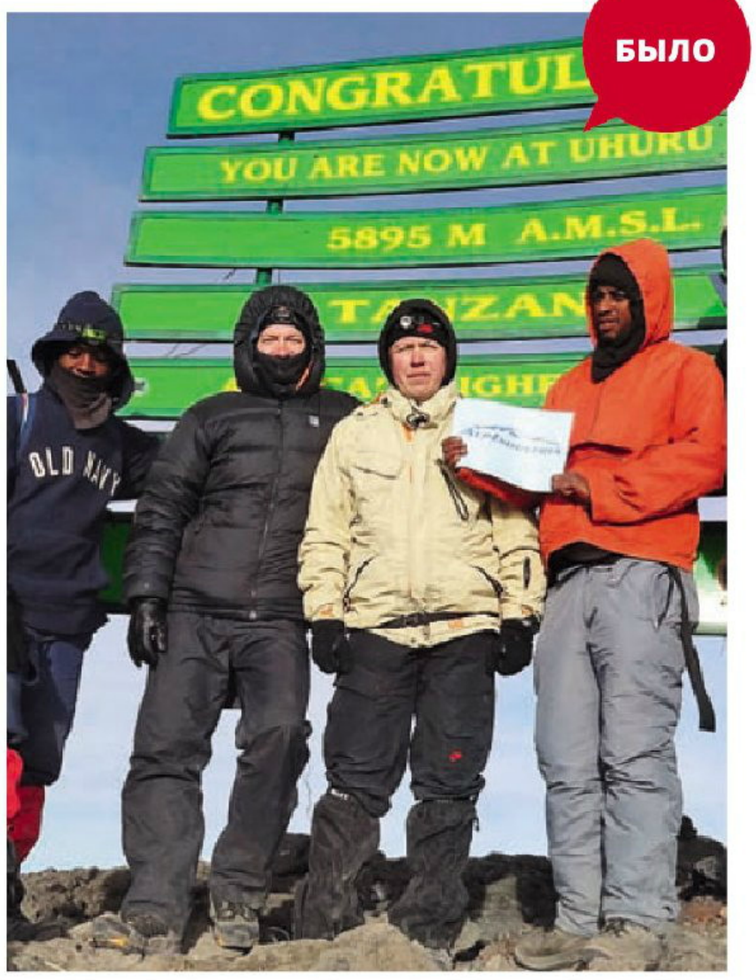
Евгений Каплуненко

Опытный организатор приключенческих туров по Байкалу: пеших, байдарочных походов, сплавов и зимних экспедиций по озеру. Путешествие на снегоходах, о котором написано выше, также пройдет под его руководством. Евгений в равной степени уверенно обращается с веслом, гитарой, ледобуром, ледорубом, снегоходом. Свободно говорит по-английски, работал инструктором по каякингу на озере Верхнее — самом большом из американских Великих озер.

10 ЯНВАРЯ

Килиманджаро

12 российских путешественников, среди которых были и читатели нашего журнала, поднялись в этот день на высочайшую гору Африки. Восхождение, организованное компанией “Альпиндустрия”, было нелегким. При сильном ветре участникам предстояло подняться с 4700 м, где был расположен штурмовой лагерь, до верхней точки — 5895 м над уровнем моря. Самые подготовленные достигли вершины в 6:30 утра и успели застать величественное зрелище — рассвет над Килиманджаро. В тот же день все благополучно спустились в лагерь Миллениум на высоте 3200 м, где подвели итоги восхождения. После дневного отдыха у подножия горы участники африканского приключения отправились в двухдневное сафари по национальным паркам Танзании. Фотоотчет о путешествии на mhadventure.ru.



БЫЛО

БУДЕТ

1 — 10 МАРТА

Экспедиция на снегоходах к чуду России — плато Маньпупунер

Стартует в городе Ивдель на Северном Урале (11 часов пути на поезде от Екатеринбурга). Настоящее мужское приключение — путешествие в одно из самых неизведанных мест в России. Полная оторванность от цивилизации, суровые испытания: сотни километров на снегоходах при температуре около -20, ночевки в полевых условиях в шатрах (на твое счастье отапливаемых), переходы через опасные горные перевалы и встреча с дикими животными. Впечатлений хватит надолго! Хочешь проверить себя, присоединяйся. Подробности на mhadventure.ru

SIT System®

Система обеспечения безопасности пассажира мотоцикла или скутера от французской компании Veector. Существует в двух версиях: PAN-BELT для мотоциклов и скутеров средней мощности и спортивный вариант — SPYDER-BELT. SIT System® состоит из мягкой непроскальзывающей подушки, которая располагается на сиденье водителя и к которой прикреплен специальный ремень, поддерживающий пассажира. Последний удерживается весом водителя — и это достаточная поддержка на поворотах и ускорениях. Вместе с тем в случае ДТП пассажир не ограничен в движениях, так как он не привязан ни к водителю, ни к мотоциклу.
Ремень PAN-BELT подстраивается по габаритам пассажира и пристегивается вокруг его талии. SPYDER-BELT представляет собой несколько ремней с разными регулировками, в том числе для поддержки груди.
Оба эти устройства не требуют никакой предварительной настройки и фиксации на мотоцикле, они надеваются меньше чем за минуту. Ремни небольшие по размеру, их можно положить под сиденье мотоцикла или в сумку.

ГАДЖЕТ

ФОТО: КАРИНА МЕЗОВА (КОМАНДА ПРИКЛЮЧЕНИЙ АЛЬПИНДУСТРИЯ)

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ТРЕНЕР

ЗА КАМЕННОЙ СПИНОЙ

В человеке должно быть красиво все — и перед, и зад. Узнай, как правильно качать мышцы, которые ты видишь только в зеркале.

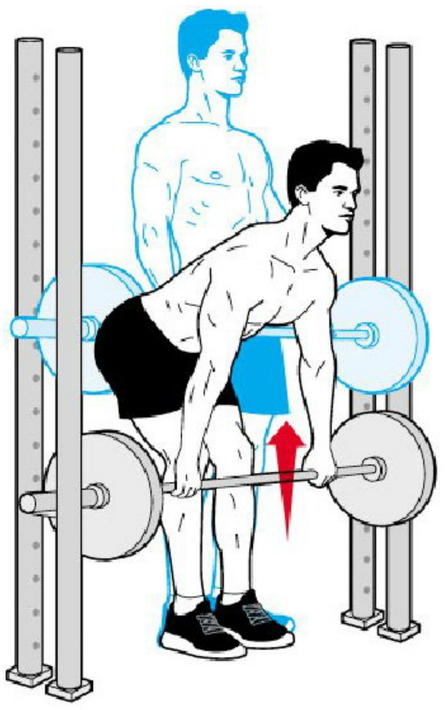
МЕТОДИКА: БИЛЛ ХАРТМАН

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Хватит думать о спине как об одном большом куске мышц где-то там сзади. Спина состоит из целого комплекса мышечных групп, имеющих десятки различных анатомических функций. Чтобы полностью раскрыть ее потенциал, необходимо учесть все важные тренировочные особенности и грамотно обойти возможные ошибки. Последних мы насчитали ровно 5.

1. ПРОБЛЕМА: У ТЕБЯ НЕ ОТРАБОТАНА ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ СТАНОВОЙ ТЯГИ

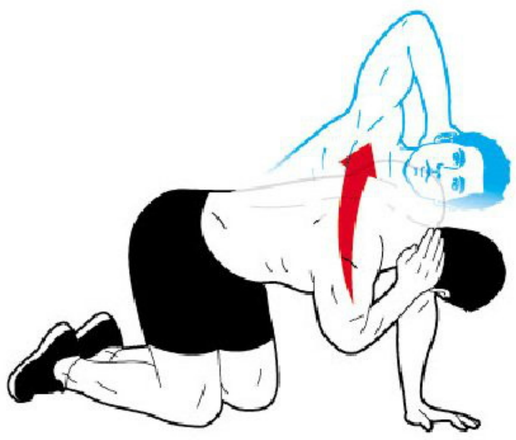
Если, как и большинство парней в тренажерных залах всего мира, ты позволяешь нижней части спины округляться во время выполнения становой тяги с пола, будь готов получить не сильную спину, а серьезную травму позвоночника. Легче всего обойти эту проблему, временно (на несколько месяцев) урезав амплитуду этого замечательного, но очень чувствительного к техническим нюансам упражнения.



РЕШЕНИЕ: СТАНОВАЯ ТЯГА В СИЛОВОЙ РАМЕ Установи гриф штанги в силовой раме на уровне чуть ниже коленной чашечки. Поставь ноги на ширину бедер или несколько уже, наклонись вперед, чуть прогнись в пояснице и, согнув ноги в коленях, возьмись за гриф хватом сверху. Начиная движение с отталкивания пола ногами, подними гриф вверх, не сгибая руки в локтях. В момент, когда гриф пройдет уровень коленей, с силой подай таз вперед, дополнительно напрягая ягодицы.Распрямись, потом плавно вернись в исходное положение и повтори. Начни с очень легкого веса, чтобы полностью сосредоточиться на правильном положении поясничного отдела позвоночника и работе ног. По мере того, как движение начнет казаться простым и приятным, увеличивай вес. Со временем стремись в исходном положении устанавливать гриф как можно ниже, постепенно дойдя до положения “штанга на полу”.

2. ПРОБЛЕМА: ПЕРЕГРУЖЕН ВЕРХ СПИНЫ

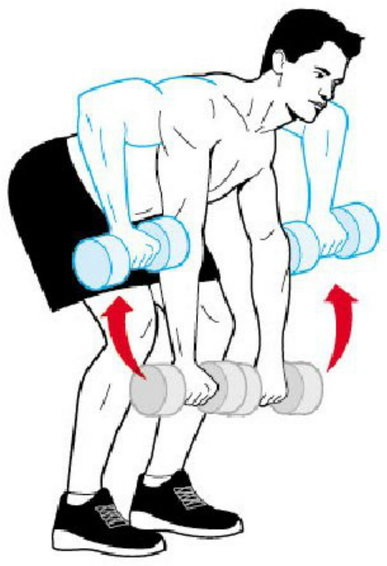
Когда ты проводишь слишком много времени в одном не очень естественном положении — например, сидя за компьютером, мышцы верха спины, перегружаясь, неизбежно спазмируются, что приводит к нарушению осанки, ухудшению мобильности позвоночника и возникновению сильных болей в шее и районе лопаток.



РЕШЕНИЕ: РОТАЦИИ В ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА Встань на четвереньки, заложи ладонь правой руки за затылок и отведи локоть в сторону. Напрягая мышцы живота, зафиксируй положение поясницы и, не вращая последней, разверни локоть правой руки через верх в сторону левого плеча — вращение должно происходить в грудном отделе позвоночника. Достигнув максимальной точки амплитуды, застынь на секунду, после чего вернись в исходное положение. Сделай 20 повторов, после чего смени руку и поворачивайся в другую сторону.

3. ПРОБЛЕМА: НЕ ЧУВСТВУЕШЬ ТЯГУ В НАКЛОНЕ

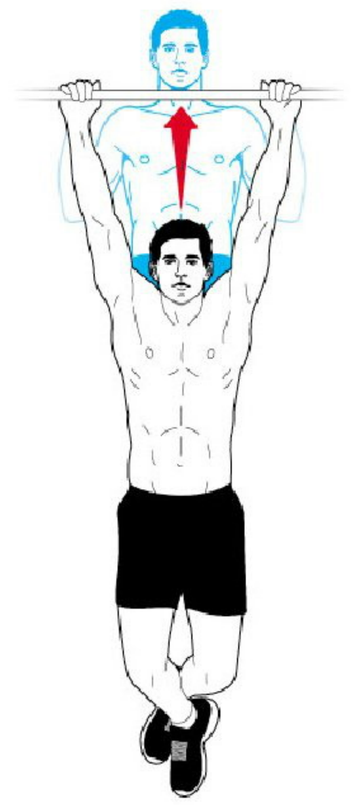
Тяги штанги в наклоне — отличное упражнения для средней части трапеций и задних дельт, но редко кто их делает правильно. Большинство парней тянут одними руками.



РЕШЕНИЕ: ТЯГИ В НАКЛОНЕ С ГАНТЕЛЯМИ Возьми в руки пару гантелей, чуть согни ноги и, отведя таз назад, с прямой спиной наклонись вперед. В исходном положении грифы гантелей должны находиться ниже коленей, ладони развернуты назад. Сведи лопатки, не сгибая руки в локтях, и задержись в этом положении на секунду. После этого потяни гантели к поясу, разводя локти в стороны. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

4. ПРОБЛЕМА: НЕСТАБИЛЬНЫЕ ЛОПАТКИ

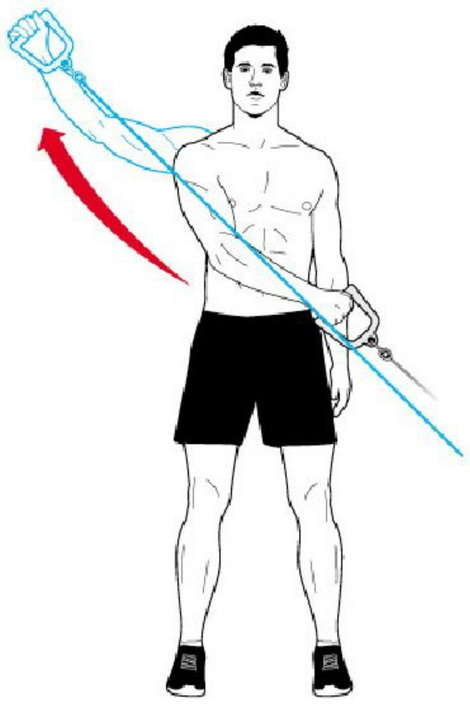
У большинства мужчин мелкие мышцы спины, ответственные за движение лопаток и стабилизирующие плечевые суставы, слишком слабы по сравнению с мышцами передней части корпуса. Подобный дисбаланс не только удерживает твой жим лежа от дальнейшего прогресса, но может останавливать и развитие мышц спины.



РЕШЕНИЕ: ПОДТЯГИВАНИЯ С ЗАДЕРЖКОЙ Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху на той же ширине, которую используешь в жиме штанги лежа. Скрести лодыжки, чуть прогнись вперед в грудном отделе. Подтянись, стараясь максимально приблизить верх грудных мышц к перекладине, и задержись в этом положении на 15-20 секунд. Плавно вернись в исходное положение и повтори. После того, как сможешь делать больше 5 таких повторов, добавляй на пояс диск от штанги.

5. ПРОБЛЕМА: ПЕРЕРАЗВИТЫЙ ВЕРХ ТРАПЕЦИЙ

Визуально это, в общем, не так уж и плохо, но если верх трапеций намного сильнее средней и нижней части — жди проблем с плечевыми суставами. Попробуй на несколько месяцев отказаться от упражнений, предназначенных для прокачки верхней части трапециевидной мышцы, заменив его вот на это.



РЕШЕНИЕ: ДИАГОНАЛЬНЫЕ ОТВЕДЕНИЯ НА БЛОКЕ Встань левым боком к блочному устройству, взяв рукоять в правую руку. Ноги чуть согни в коленях, напряги мышцы кора. Не помогая себе разворотом корпуса, отведи правую руку в сторону и вверх, словно не глядя даешь пощечину тыльной стороной ладони человеку, стоящему справа от тебя. Замри на секунду, после чего плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, смени руку.

Оптимальная тренировка “верха”

Не хочешь допускать обидных методических ошибок, а хочешь прогресса? Занимайся по нашей программе дважды в неделю. Выполняй упражнения 1, 2 и 5 как обычные сеты. Парные упражнения, обозначенные как 3А и 3Б, а также 4А и 4Б — в режиме чередования подходов: подход упражнения А, отдых, подход упражнения Б, отдых, вновь подход упражнения А. Продолжай чередовать, пока не сделаешь все подходы обоих упражнений. Упражнения 3А и 4А не показаны на рисунках — имей в виду!

	Упражнения	Сеты	Повторы	Отдых (мин.)
1	Становая тяга в силовой раме	3	6	2-4
2	Ротации в грудном отделе позвоночника	2	20	1
3а	Жим гантелей на горизонтальной скамье	3	8-10	1-2
3б	Тяги в наклоне с гантелями	3	8-10	1-2
4а	Жим гантелей стоя поочередно	3	8-10	1-2
4б	Подтягивания с задержкой	3	3-5	1-2
5	Диагональные отведения на блоке	2	10-12	1

ФОТО: SCOTT MCDERMOTT, ИЛЛЮСТРАЦИИ: KAGAN MCLEOD

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

НАМ ПО ПУТИ!

Современная жизнь — словно гонка, в которой наш организм, особенно печень, работает на повышенных оборотах, а значит, быстрее изнашивается. Чтобы смело входить в любые жизненные повороты, не боясь вдруг заглохнуть или вылететь с дороги, нужно быть уверенным в том, что находится под капотом. В отличие от систем вашего автомобиля печень не подаст сигнал о проблемах с ней вплоть до серьезной стадии болезни.

Эссенциале® форте Н с натуральными фосфолипидами бережно восстанавливает клетки печени, помогая улучшить ваше самочувствие.

Действие Эссенциале® форте Н подтверждено клиническими исследованиями*

SANOFI

Представительство АО «Санофи-авентис груп» (Франция). 125009, Москва, ул. Тверская, 22. Тел.: (495) 721-14-00. Факс: (495) 721-14-11. www.sanofi-aventis.ru
П №011496/01 от 22.09.11. RU.PCH.11.12.16. РЕКЛАМА.

* Szantova M. et all, Lekarsky obzor 1996, 45 (1), 11-14 ESSENTIAL PHOSPHOLIPIDS IN THE TREATMENT OF FATTY LIVER ASSOCIATED WITH DIABETES.
Randomised PLACEBO-CONTROLLED DOUBLE BLIND TRIAL ON "ESSENTIAL" PHOSPHOLIPIDS IN THE TREATMENT OF LIVER STEATOSIS. Gonciarz Z. et all, Actualites therapeutiques., MCD 1988 - 1 7 #1.

ПРОКАТНЫЙ СТАН

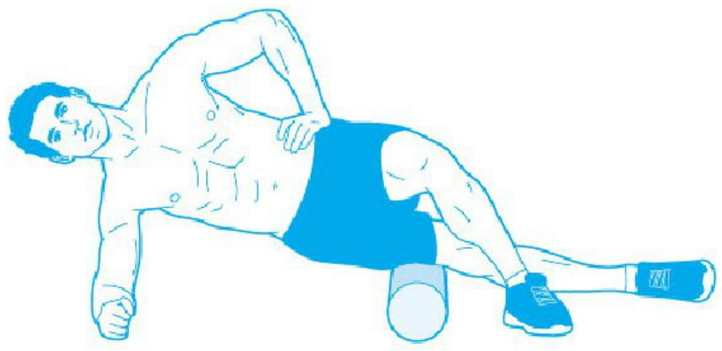
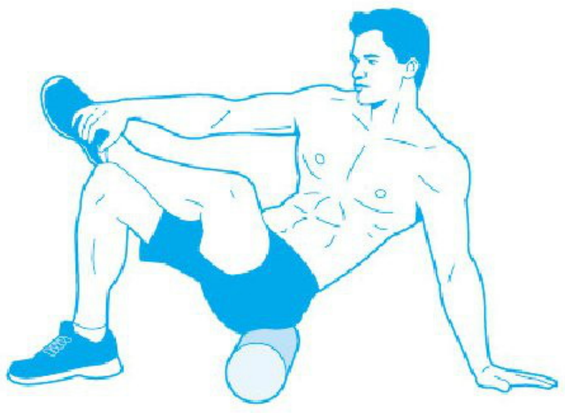
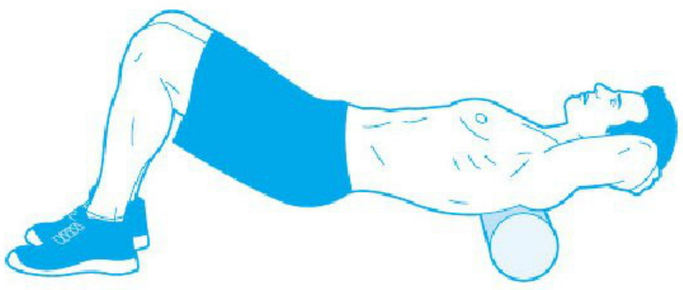
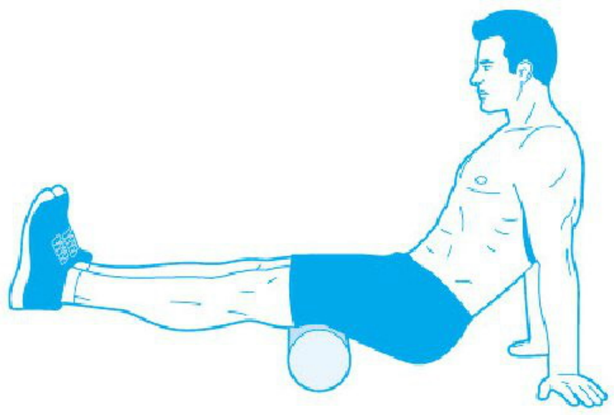
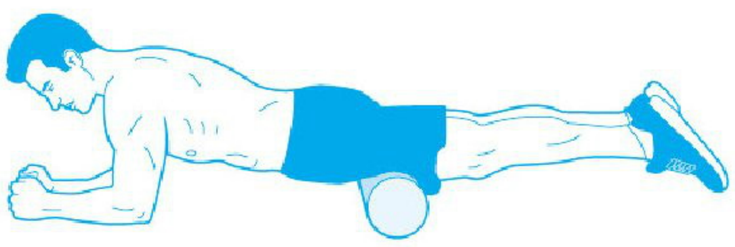
Как сделать самому себе массаж с помощью фоам-роллера

МЕТОДИКА: ДЖЕФ ЧАТАРИ; ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Регулярно чувствуешь боль после нагрузок? По вечерам ноет напрягатель широкой фасции? Беспокоит грушевидка с многораздельной после приседов? Если да — радуйся, так как сегодня мы познакомим тебя с простым и дешевым способом избавиться от мучительных болей в мышцах, а иногда и суставах, который включает в себя рефлексотерапию и качественный массаж.

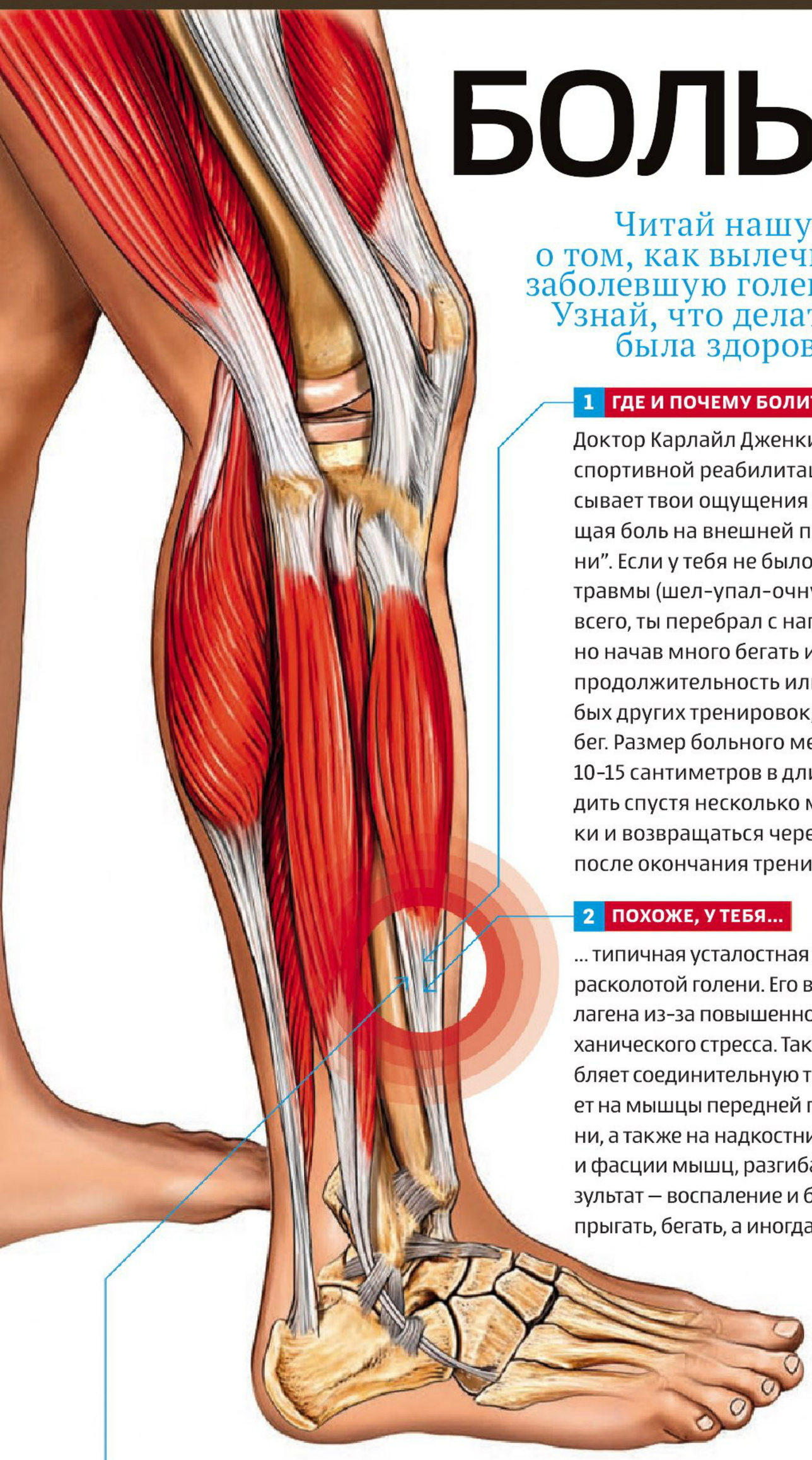
Техника миофасциального релиза (МФР) или, проще говоря, самомассажа с фоам-роллером для пилатеса (такой можно найти в зале для групповых программ твоего клуба или интернет-магазине) популярна среди атлетов мирового уровня, которые с ее помощью избавляются от мелких травм и болезней опорно-двигательного аппарата. Ты не найдешь научных исследований, в ходе которых была доказана польза работы с роллером, но те, кто опробовал его в деле, в такого рода подтверждениях не нуждаются. “Фоам-роллер помогает снять излишнее напряжение мышц и “разгладить узлы” на перегруженных фасциях, что не только быстро снимает боль, но и положительно влияет на гибкость”, — утверждает Майк Робертсон, сертифицированный специалист по физической подготовке, совладелец компании Indianapolis Fitness and Sports Training. У развития гибкости множество плюсов — например, у тебя вырастет продуктивность выполнения силовых упражнений, да и в старости, когда мышцы деревенеют у всех, ты будешь подвижнее сверстников.

Массируй эти пять регионов тела перед каждой тренировкой (или в любое другое время дня и ночи) — не пожалеешь:

МАССИРУЙ...	ВЫПОЛНЕНИЕ
 **1. Напрягатель широкой фасции бедра** *Помогает, если у тебя “колено бегуна” или хондромаляция* Напрягатель широкой фасции бедра — мышца, расположенная на внешней стороне бедра, часто перегружается, если много приседать со штангой, и при жестких беговых нагрузках.	Повернувшись правым боком к полу, встань на правое предплечье, положив прямую правую ногу внешней стороной бедра на роллер. Левую ногу согни в колене и поставь на пол перед правой. Перекатывайся по роллеру туда-сюда в течение 30 секунд. Закончив, повернись на другой бок и разберись с левой ногой. Чтобы увеличить давление на бедро, можешь поставить свободную ногу на верхнюю часть голени прямой ноги.
 **2. Грушевидная мышца** *Полезно при пояснично-крестцовом радикулите* Постоянное напряжение в ягодичной и грушевидной мышцах может вызывать ущемление нервов, расположенных в районе поясничного отдела позвоночника, что приведет к сильным болям в пояснице.	Сядь на роллер, согнув обе ноги в коленях, и затем положи левую стопу на бедро правой ноги. Левой рукой обопрись на пол за спиной, правой держи лодыжку левой ноги. Чуть повернувшись на ягодице влево, неторопливо катайся по роллеру взад и вперед, пока не найдешь самое болезненное место. На нем и сосредоточься все 30 секунд подхода, после чего смени ногу.
 **3. Грудной отдел позвоночника** *Повышает мобильность верхней части тела* Переразвитые мышцы груди, слабые мышцы спины и сидячий образ жизни снижают мобильность грудного отдела позвоночника, а это может привести к болям в шее, плечевых суставах и между лопатками.	Ложись спиной, а конкретно нижней частью лопаток, на роллер и сгибай колени. Сцепи руки за головой, напряги мышцы живота и немного округли спину. Катайся по роллеру туда-сюда, разминая спину от низа лопаток до шейного отдела позвоночника, но ни в коем случае не массируй поясницу. Покатавшись 30 секунд, отдохни и повтори еще пару раз.
 **4. Сгибатели голени** *Предотвращает мелкие травмы коленей и боль в пояснице* Неподатливые, жесткие мышцы задней поверхности бедра могут быть причиной болей в пояснице и травм коленей.	Сядь задней поверхностью бедер на роллер, опершись руками о пол позади себя и выпрямив ноги. Медленно катайся по роллеру взад и вперед, массируя ноги от основания ягодиц до подколенных ямок. Продолжительность подхода та же — 30 секунд. Если хочется увеличить воздействие на мышцы, прорабатывай каждую ногу по отдельности, положив другую сверху.
 **5. Квадрицепсы** *Идеально для страдающих “коленом прыгуна” (оно же тендинит надколенника)* Жесткие, укороченные вследствие избыточных нагрузок квадрицепсы плохо влияют на положение надколенника, а это может привести к болям в коленях.	Ложись бедрами на роллер, расположившись на предплечьях животом вниз, как показано на рисунке. Напряги живот, зафиксируй поясницу и потихоньку покачивайся вперед и назад, слегка выворачивая бедра внутрь и наружу. Продолжительность подхода — все те же 30 секунд. Если хочется усилить воздействие, согни ноги в коленях.

БОЛЬ В ГОЛЕНЬ

Читай нашу инструкцию о том, как вылечить внезапно заболевшую голень. Не болит? Узнай, что делать, чтобы она была здоровой и дальше.



1 ГДЕ И ПОЧЕМУ БОЛИТ?

Доктор Карлайл Дженкинс, специалист по спортивной реабилитации из Лондона, описывает твои ощущения так: “Острая режущая боль на внешней передней части голени”. Если у тебя не было внезапной и острой травмы (шел-упал-очнулся-гипс), то, скорее всего, ты перебрал с нагрузками — внезапно начав много бегать или увеличив объем, продолжительность или интенсивность любых других тренировок, включающих в себя бег. Размер больного места может достигать 10-15 сантиметров в длину. Боль может уходить спустя несколько минут после разминки и возвращаться через несколько часов после окончания тренировки.

2 ПОХОЖЕ, У ТЕБЯ...

... типичная усталостная травма — синдром расколотой голени. Его вызывает распад коллагена из-за повышенного физического и механического стресса. Такое воздействие ослабляет соединительную ткань и плохо влияет на мышцы передней поверхности голени, а также на надкостницу берцовых костей и фасции мышц, разгибающих стопу. Как результат — воспаление и боль, мешающая тебе прыгать, бегать, а иногда и просто ходить.

3 НЕ ВОЛНУЙСЯ — ТЫ НЕ УМРЕШЬ, НО...

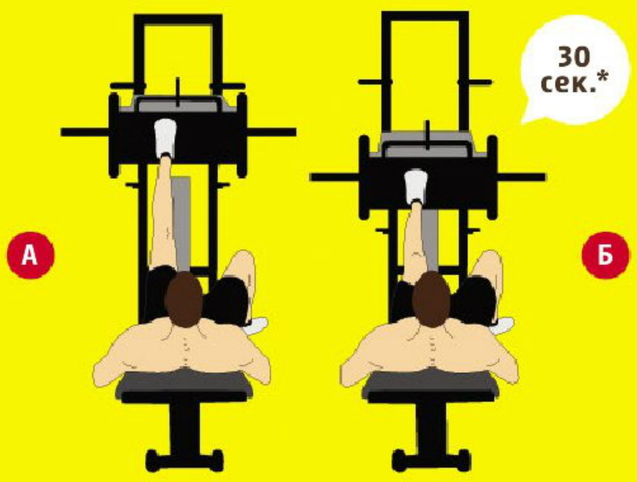
...лечиться придется. Почувствовав боль в голени, используй традиционный подход, известный еще со школы — холод, покой, фиксирующая повязка и поднятая выше тела травмированная конечность (это если ты лежишь, а не стоишь). Если спустя день самолечение не помогло, смело обращайся к врачу. Если боль прошла, продолжай бороться с последствиями травмы самостоятельно. Доктор Дженкинс советует массировать большими пальцами мышцы голени снизу вверх, ибо такой массаж помогает организму вырабатывать больше коллагена в травмированном месте и ускоряет восстановление. Если все в порядке, спустя неделю можешь вернуться на дорожку, но на месяц тренировочную нагрузку на ноги придется ограничить как минимум вдвое. И навсегда прекрати бегать по асфальту или бетону. Постарайся найти для тренировок более мягкую трассу с травяным или специальным спортивным покрытием.

ВЕРНИСЬ В СТРОЙ

Упражнения на восстановление голени, которые можно делать спустя неделю после фиксации проблемы, если тебе не пришлось обращаться к врачу

КОГДА ТЫ В ЗАЛЕ...
ЖИМ ОДНОЙ НОГОЙ

Занимайся с минимальным весом. Устройся в тренажере для жима ногами, прижавшись к опорной спинке устройства. Поставь одну ногу на платформу, чуть ближе к ее верхней границе **(А)**. Не отрывая таза от опорной спинки, опусти платформу на себя **(Б)**, после чего вернись в исходное положение, но не выпрямляй ногу полностью. Делай 3 сета по 10 повторов для каждой ноги 1-2 раза в неделю.



КОГДА ТЫ ДОМА...
СТРЕТЧ РАЗГИБАТЕЛЕЙ СТОПЫ

Сядь на стул, сними обувь. Согни правую ногу в колене и заведи ее назад, подвернув пальцы ступни **(А)**. Аккуратно надави на колено правой ноги рукой **(Б)**. Почувствовав натяжение в мышцах передней части голени, задержись на 30 секунд, после чего смени ногу.

*Продолжительность одного сета

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА

CLEAR
vita ABE

Unilever

Криштиано Роналдо

ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ ФУТБОЛИСТОВ В МИРЕ

ЭТОТ ШАМПУНЬ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ДАТЬ МУЖЧИНЕ ТО, ЧТО ЕМУ НУЖНО

Реклама. Товар сертифицирован

КУПИ ЛЮБОЙ ПРОДУКТ С ПРОМОСТИКЕРОМ

50 РУБЛЕЙ НА при регистрации второго кода

ВЫИГРАЙ ПОЕЗДКУ НА ДВОИХ НА ФИНАЛ В КИЕВЕ, ЕЖЕНЕДЕЛЬНО 5 ПОЕЗДОК НА ДВОИХ

100 билетов на финал ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ! 50 рублей на телефон за 2 кода! Сохраните чек. АКЦИЯ www.2012final.ru

ЗАРЕГИСТРИРУЙ ПРОМОКОД ПО SMS (НОМЕР 1082) ИЛИ НА САЙТЕ WWW.2012FINAL.RU

Общий срок проведения Акции (в том числе вручения призов): с 13.02.2012 по 30.06.2012. Срок совершения покупки и регистрации кодов с 13.02.2012 по 22.04.2012. Информацию об организаторе Акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам Акции, сроках месте и порядке их получения можно узнать на сайте www.2012final.ru или по телефону Отзывчивой линии 8-800-200-1-200. Звонок по России бесплатный. В Акции могут принять участие граждане РФ, достигшие 18 лет. Стоимость отправки sms на номер 1082 составляет не более 2,83 руб., включая НДС.

СИЛЬНАЯ ПТИЦА

Курица с макаронами — это вроде как щи да каша для качков. Представляем свою, улучшенную (и куда более вкусную) версию. Есть ее можно как до, так и после тренировки.

1 ФИЛЕ КУРИНОЙ ГРУДКИ

Сколько: Одна штука, обжаренная и нарезанная полосками.
Зачем: Ради тирозина и аргинина — аминокислот, которыми богато куриное мясо. Эти вещества способствуют сжиганию уже существующего в теле жира и замедляют отложение нового.

2 ПАСТА (ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА)

Сколько: 100 г
Зачем: Паста — это углеводы, а углеводы — это главный источник энергии для любого из нас. Любители физкультуры тут не исключение.

3 ЧЕРНЫЕ ОЛИВКИ

Сколько: 10 штук без косточек
Зачем: По сути, это возлюбленное нами богатое правильными жирами оливковое масло, только в твердом виде.

4 МОЦАРЕЛЛА

Сколько: 6 маленьких шариков
Зачем: Такое количество этого молодого сыра — 20% твоей дневной дозы кальция. Плюс, как во всяком сыре, — много белка.

5 БАЗИЛИК

Сколько: Горсть листьев
Зачем: В этой зелени — много витамина А, который играет важную роль в синтезе белка в человеческом организме. Так что, чего уж там, можешь и две горсти в салат положить.

6 РУККОЛА

Сколько: Горсть
Зачем: В рукколе много витамина С — антиоксиданта, который поможет твоим мышцам восстанавливаться после тренировки.

7 КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ

Сколько: 1 ст. л.
Зачем: Масла, которыми богаты эти орехи, усиливают иммунитет — а после напряженных тренировок твой организм уязвим для инфекций.

8 СУШЕНЫЕ ПОМИДОРЫ

Сколько: 6 штук
Зачем: Ради антиоксиданта ликопина (который здесь в более концентрированном состоянии, чем в свежих помидорах). Помимо того, что ликопин имеет антираковые свойства, он еще и укрепляет сердце и сосуды.

СОУС:

1 ст. л. соуса песто
2 ст. л. оливкового масла. Как следует перемешай и поперчи.

КАК ГОТОВИТЬ:

Нарежь курицу, вымой и нарви зелень, пока паста будет вариться и охлаждаться в ледяной воде. Смешай все ингредиенты, заправь соусом.

реклама

ПОБЕДНЫЙ ГОЛ НА ПОСЛЕДНЕЙ МИНУТЕ МАТЧА
НЕ ОСТАВИТ ВАС БЕЗ ВКУСНОГО УЖИНА

Слегка обжарьте хлеб в тостере.
Положите сверху немного сливочного масла и фасоль Heinz.

ВКУСНЫЙ УЖИН ГАРАНТИРОВАН!

HEINZ
ESTV 1869 ESTV

НЕ ГРУЗИ

ВОПРОС **Здравствуйте! Тренеры в клубе ругают меня за то, что я недостаточно напряженно тренируюсь — мол, редко прихожу или поднимаю не слишком большие веса. Я с уважением отношусь к их профессиональному мнению, однако боюсь перейти грань, за которой поход за здоровьем в клуб будет этому самому здоровью вредить. С какого момента "много нагрузок" превращается в "слишком много"?**

Станислав

ОТВЕТ **Чтобы понять, тренируешься ты слишком много или нет, необходимо прислушаться к своему телу. Вот что по этому поводу говорит Крейг Бэллентайн, персональный тренер из Торонто: "Если тебя преследуют травмы, ты не видишь результатов тренировок или худеешь вместо того, чтобы набирать вес, — у тебя определенно перебор с нагрузками". Используй 4 совета Бэллентайна по организации эффективного, но безопасного тренинга и будь здоров!**

1 Откажись от отказа

Отказной тренинг, некогда популярный способ стимулировать гипертрофию, увеличивает лишь риск получения травмы, не более того. Попробуй останавливать все свои сеты как минимум за 1 повтор до наступления мышечного отказа. К этому моменту твои мышцы и так достигают точки предельной активации, нет никакого смысла идти дальше.

2 Бегай меньше

Когда дело касается кардио, все, что не убивает, делает нас... слабее! Если ты ощущаешь снижение работоспособности и хроническую усталость, постоянные боли в мышцах, увеличенный пульс в покое, тебя мучают раздражительность и головные боли, то ты занимаешься слишком много. Попробуй снизить набегаемый за неделю километраж (ты ведь подсчитываешь его, верно?) ровно вполовину и на 2 недели откажись от продолжительных силовых тренировок. В дальнейшем старайся отдыхать от кардионагрузок хотя бы раз в неделю, а также перемежай продолжительные силовые тренировки легкими и короткими.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

3 Не будь героем

Не забивай на резкую боль! Помни, что сильные болевые ощущения — это признак того, что с телом что-то не так. Многие парни, наделенные воистину эпической силой воли, подолгу терпят боль в суставах или мышцах, что нередко заканчивается серьезными травмами опорно-двигательного аппарата. Если у тебя что-то начало болеть — снизь вес и попробуй выполнять упражнение, причиняющее боль, медленнее, обращая внимание в первую очередь на технику. Если боль не ушла, смени упражнение. Если и это не помогает, обратись к врачу.

4 Поднимай меньше

Твои мышцы иногда болят после тренировки? Это нормально. Мышцы болят постоянно и сильно? Стоит задуматься! Для стимуляции роста и силы вполне достаточно едва ощутимых микротравм, признаком которых является приятная боль в мышцах на следующий день после тренировки. Вовсе не обязательно разрывать бицепсы пополам, чтобы заставить их стать сильнее и больше. Если боли в мышцах мучают тебя постоянно, попробуй снизить тренировочный объем на 25-50% и, если позволит эго, уменьши используемый рабочий вес в оставшихся упражнениях и подходах на 10-15%. Сосредоточься на технике и отчетливых ощущениях в рабочих мышцах во время подхода. И, конечно же, предоставь своему телу достаточно строительного материала для восстановления. Белок позаботится о состоянии мышечных волокон, а витамин С и вода — о соединительной ткани: связках, сухожилиях и фасциях. Конкретные дозы этих веществ обсуди со своим тренером, одно скажу: воды ты должен пить вдвое больше, чем обычный человек.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

НАТКНУЛСЯ В ИНТЕРНЕТЕ: МАЙК МЕНТЦЕР СОВЕТУЕТ ПРОВОДИТЬ ТРЕНИРОВКИ РАЗ В 5-7 ДНЕЙ, НАЗЫВАЯ ПРИВЫЧНЫЙ ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА АТЛЕТОВ ГРАФИК (3 ТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЮ ЛИБО ЕЖЕДНЕВНЫЕ СПЛИТ-ТРЕНИРОВКИ) ГУБИТЕЛЬНЫМ ДЛЯ РОСТА МАССЫ, В СИЛУ ТОГО ЧТО МЫШЦЫ НЕ УСПЕВАЮТ ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОЛНОСТЬЮ. ЧТО ДУМАЕТЕ НА ЭТОТ СЧЕТ? *Пастр*

К сожалению, в рассуждениях чемпиона 70-х — 80-х г. прошлого века Ментцера больше фантазий, чем науки. Его мнение опровергают 3 факта. Первый: многочисленными исследованиями уже доказано, что синтез белка после силовой тренировки возрастает ровно на 48 ч, после чего спадает. То есть через день после тренировки эту же мышцу можно нагружать снова. Как — это уже другой вопрос. Второй факт: подготовка современных тяжелоатлетов подразумевает до 12 тренировок в неделю, то есть до 2 тренировок в день, и проблем с мышечной массой эти парни не имеют, несмотря на нелогичный (по Ментцеру) отдых между нагрузками. Ну и, наконец, третий факт — возможность организма восстанавливаться тоже тренируется! То есть время, необходимое твоим мышцам на готовность вновь "броситься в бой" и способность переживать нарастающие нагрузки, — изменяемый и управляемый фактор тренированности.

Я так понял, основа тренировки должна состоять из "упражнений глобального воздействия" (характера). А что это такое?

Gesha

Это упражнения, воздействующие на наибольшее число скелетных мышц и систем организма. Как правило, они выполняются со штангой или гантелями солидного веса и в положении стоя. Исключение из этого правила — жимы лежа и сложные варианты отжиманий. А еще приседания, становая тяга, швунги, подъемы на грудь, рывки и подтягивания.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

Такая проблема: не получается правильно приседать со штангой. Когда опускаюсь вниз, пятки отрываются от пола, да еще и колени уходят далеко вперед. Если пытаюсь прижимать пятки к полу, просто заваливаюсь назад. Один человек сказал, что это из-за неразвитости ахиллового сухожилия. Что делать?

Павел

В далеких 80-х и 90-х годах прошлого века твою проблему пытались решить с помощью дурацких брусков под пятки, но это не помогало. На самом деле причина может быть не только в недостаточной подвижности голеностопа (именно это имел в виду твой "один человек"), но и в неверном расположении штанги на спине, плохом контроле самой спины, неподходящей для тебя ширине стойки, недостаточной эластичности сгибателей и разгибателей бедра, плохой стабильности поясничного отдела позвоночника, неправильном положении головы и т.д. Попробуй временно отложить приседания со штангой на спине и научись приседать без отрыва пяток от пола сначала с гантелью у груди, а затем со штангой на передних дельтах. При этом поэкспериментируй с шириной стойки. Например, попробуй приседать со штангой очень узкой стойкой, когда мыски чуть разведены в стороны, а пятки расположены почти вместе, некоторым так проще. Не поможет — попробуй, наоборот, экстраширокую стойку.

Benetton

Gucci

Chevignon

Напоказ

Текстильный, яркий, разноцветный — вот какой ремень должен быть у тебя в этом сезоне. И теперь ему отводится роль поважнее, чем просто придерживать твои штаны. Отныне ремень — совершенно самодостаточный аксессуар, имеющий право на солирующую партию. А унылые кожаные можешь вообще выбросить. Ну разве оставь один для особо скучных случаев.

03.2012

Guide to Style

Strellson Sportswear

VANS®

Vans

Gant

Lacoste

John Douglas

Guide to Style тренд

В картинках

Отличный способ борьбы с авитаминозом — бодрые мелкие принты на всех предметах гардероба, от трусов до часов. И не бойся перебора — чем больше на тебе мелких рисунков, тем веселее, и заодно моднее.

Marni

Canali

Kidrobot for Swatch

Z Zegna

Boss Orange

Live Lacoste

Hermes

Cerruti 1881

Vilebrequin

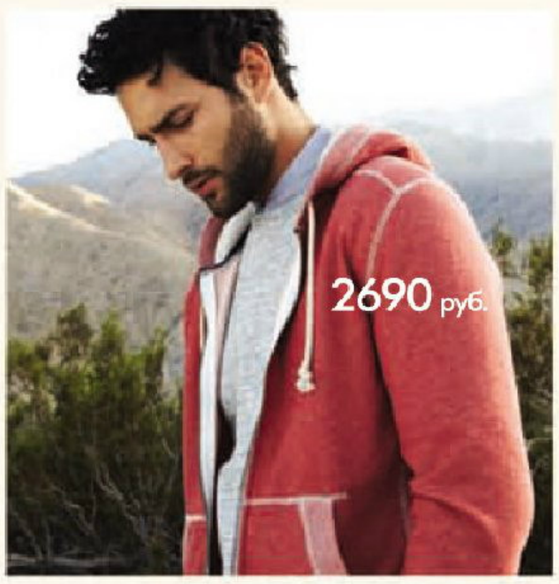
Gant by Michael Bastian

Dino Bigioni

Energie

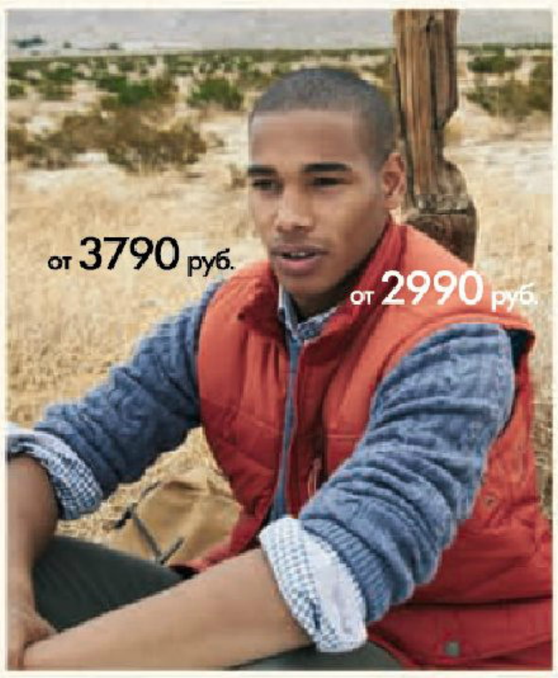
реклама

Москва: ТРЦ "Вегас", ТРК "Атриум", ТРЦ "Европейский", ТЦ "Метрополис", МЕГА Теплый Стан, МЕГА Белая Дача, ТЦ "Молл Гэллери" (Владыкино), ТРК "АФИМОЛЛ Сити" • Санкт-Петербург: ТРК "Гранд Каньон", МЕГА Дыбенко, МЕГА Парнас, ТРК "Радуга", ТРЦ Galeria, ТК "Невский центр" • Екатеринбург: МЕГА, ТРЦ "Гринвич" • Самара: ТРЦ "МЕГАСИТИ", ТРК "Мегакомплекс Московский" • Тольятти Молл ПАРК ХАУС • Нижний Новгород МЕГА • Казань МЕГА • Новосибирск МЕГА



next

стильная одежда, обувь и аксессуары для мужчин



Рубашка **Brioni**
Пиджак **Cerruti 1881**
Брюки **Gucci**
Туфли **Zilli**

Пиджак **Uniqlo**
Футболка **Boss Orange**
Ремень **Hugo**
Брюки **TJ Collection**
Ботинки **Santoni**

Тушите цвет!

Черно-белая одежда перестала считаться офисной скукотищей или стандартной униформой для статусных мероприятий. Теперь такой контраст положен любому уважающему себя мужчине. Причем вырядиться в ч/б гамме ты можешь как угодно: хоть в классический костюм, хоть в спортивный, а то и вовсе в какое-нибудь немыслимое нечто.

Пиджак **Sisley**
Футболка **Energie**
Брюки **CK Calvin Klein**
Ремень **Trussardi Jeans**
Кеды **Dior Homme**

Костюм **Dior Homme**
Футболка **Guess by Marciano**
Ботинки **Lanvin**
Ремень **Lacoste**

Костюм **Ermenegildo Zegna**
Ремень **Lacoste**
Рубашка **Cerruti 1881**
Ботинки **Dior Homme**

Куртка **Energie**
Джинсы **Chevignon**
Ремень **Ermenegildo Zegna**
Футболка **Sisley**
Кроссовки **River Island**
Очки **Dsquared2**

Куртка **DKNY**
Рубашка **Dior Homme**
Ремень **Energie**
Брюки, кеды **Dolce & Gabbana**
Очки **Dsquared2**

Винек **Lacoste**
Худи **Gucci**
Очки **John Richmond**
Сумка **Boss Green**
Брюки **Sisley**

Куртка **Adidas Porsche Design**
Водолазка **Uniqlo**
Джинсы **Diesel**
Кеды **Adidas Originals**

Куртка **Zegna Sport**
Брюки **Adidas Jeremy Scott**
Кеды **New Balance**

Куртка, брюки **Strellson Premium**
Кеды **Boss Green**

Куртка **Salewa**
Худи **Adidas David Beckham**
Брюки **River Island**
Кроссовки **New Balance**

Куртка **Berghaus**
Джинсы **Levis**
Ботинки **Sisley**

Куртка **Chevignon**
Поло, кеды **Lacoste**
Брюки **Ralph Lauren**

Guide to Style

гардероб

Кардиган **Strellson Premium**
Рубашка **Levis**
Ремень **Strellson Sportswear**
Брюки **Lanvin**
Очки **Ray-Ban**
Кеды, рюкзак **Dior Homme**

Рубашка **Salewa**
Кардиган **Chevignon**
Брюки **River Island**
Очки **Gianfranco Ferre**
Ботинки **Berghaus**

Фотограф:
Сергей Артемьев
Ассистент фотографа:
Рамон Гонсалес
Визажист: **Ольга Попова**
Стиль: **Лариса Лазарева,**
Юлия Трушля
Модель: **Артем Данилов**
(агентство New Face)

Рубашка **H.E. by Mango**
Кардиган **Benneton**
Ремень **Boss Green**
Джинсы **Diesel**
Очки **Dsquared2**
Сумка **Lacoste**
Кроссовки **Zegna Sport**

Футболка **Energie**
Кардиган **Adidas Originals**
Брюки **Gant**
Очки **Gianfranco Ferre**
Кеды **Zilli**

Guide to Style

для пользы тела

Пшик, блеск!

8 Марта с ужасом просыпаются те, кому надо мчаться за букетом и тортиком, – искать долго, платить втридорога. С тоской просыпаются те, кому не надо мчаться за цветами, – этот день без женщины, как Новый год без елки. С радостью просыпаются лишь те, у кого заранее прикуплен правильный подарок – флакон хороших духов.

Chloe
L`eau de Chloe
Ноты: роза, лимон, пачули

Guerlain
Shalimar Parfum Initial eau
Ноты: бергамот, роза, ирис, бобы тонка, ваниль

Calvin Klein
Sheer Beauty
Ноты: персик, лилия, жасмин, пион, бергамот, ваниль, мускус, сандал

Dior
Miss Dior Eau Fraîche
Ноты: гальбанум, цитрус, жасмин, пачули

Chanel
Chance Twist&Spray
Ноты: ваниль, мускус, роза, жасмин, ирис, гиацинт, пачули, ветивер, перец

Valentino
Valentina
Ноты: бергамот, трюфель, апельсин

Jil Sander Eve
Ноты: грейпфрут, смородина, роза, жасмин, пачули

Giorgio Armani Acqua di Gioia Essenza
Ноты: лимон, мята, перец, жасмин, кедр

Clinique Happy
Ноты: грейпфрут, бергамот, ежевика, орхидея, магнолия, мимоза

Kenzo FlowerTag
Ноты: смородина, ревень, мандарин, жасмин, пион, ландыш, ваниль, мускус, пачули, ветивер, амбра, мускус

Davidoff Cool Water
Ноты: лилия, жасмин, персик, сандал, айва, ветивер, смородина, амбра

Escada Rockin Rio
Ноты: кокос, ананас, мандарин, папайя, персик, сандал, мускус

paco rabanne Lady million
Ноты: померанц, малина, апельсин, жасмин, гардения, пачули, мед

Diesel Loverdose
Ноты: мандарин, анис, гардения, жасмин, ваниль, дерево

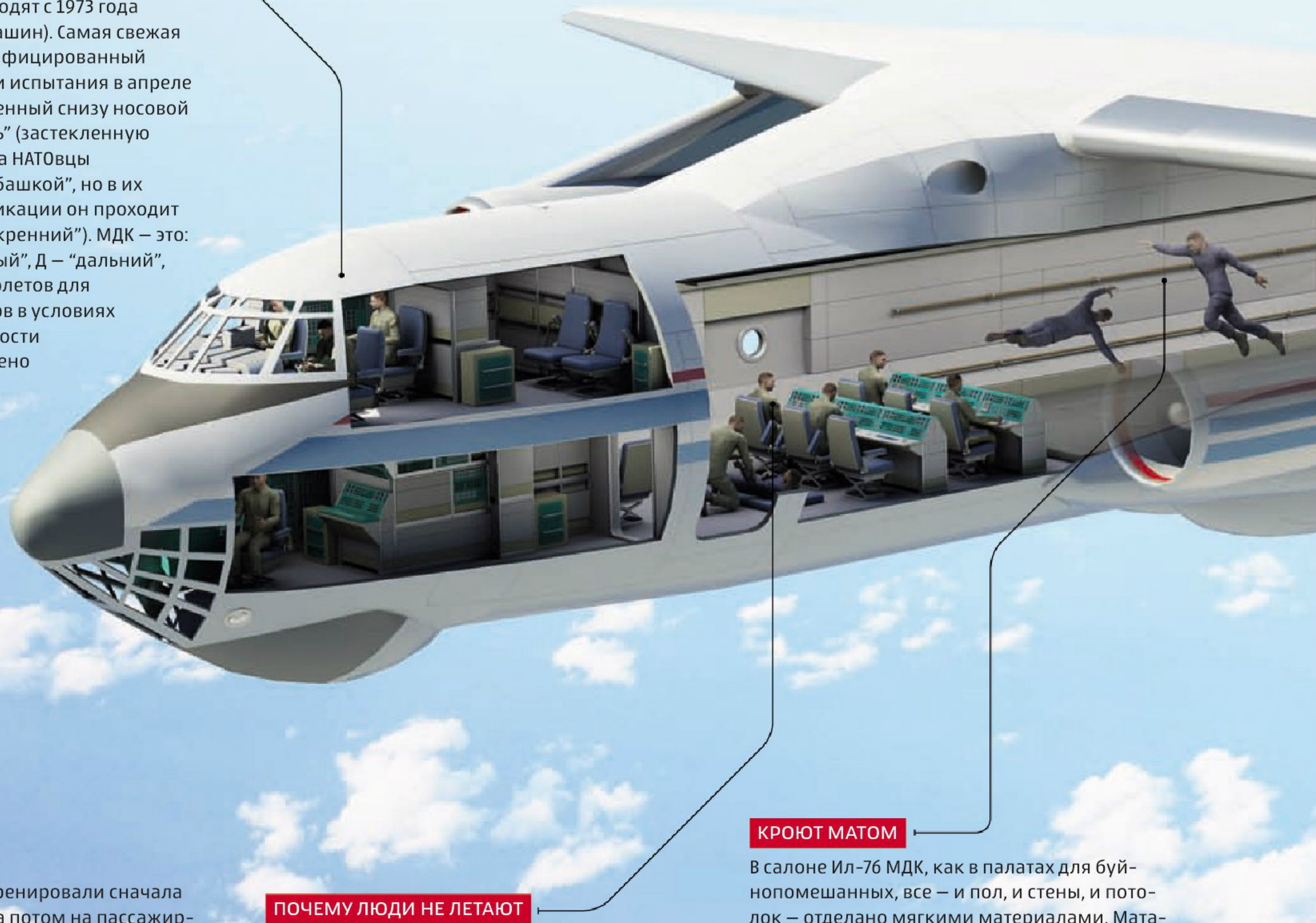
РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

ИЛ-76 МДК

76-й “ильюшин” производят с 1973 года (выпущено более 950 машин). Самая свежая версия — серьезно модифицированный ИЛ-476 — должна пройти испытания в апреле этого года. За расположенный снизу носовой части самолета “фонарь” (застекленную часть) кабины штурмана НАТОвцы прозвали самолет “Улыбашкой”, но в их официальной классификации он проходит под именем Candid (“Искренний”). МДК — это: М — “модифицированный”, Д — “дальний”, К — “космос”. Таких самолетов для тренировки космонавтов в условиях искусственной невесомости с 1988 года было построено 3 штуки: 2 и сейчас в рабочем состоянии, одна нуждается в ремонте после жесткой посадки.



“ПЕРВЫЙ, ПЕРВЫЙ...”

До Ил-76 космонавтов тренировали сначала на истребителе МиГ-15, а потом на пассажирском Ту-104. Таким образом, каждый следующий самолет-лаборатория был больше предшественника. Если в МиГе космонавты теряли вес без отрыва от кресла, то в “Ту” уже можно было встать, надеть скафандр и оторваться от пола. Ил-76, изначально созданный для переброски десантных войск (до 225 человек) и тяжелой техники (до 3 машины БМД-1), позволил брать на борт даже крупные макеты космической станции. Базовые навыки космонавты получают за 10-12 полетов (по 10 режимов невесомости каждый).

ПОЧЕМУ ЛЮДИ НЕ ЛЕТАЮТ

Несмотря на то, что невесомость распространяется на все в самолете, есть люди на его борту, которым летать нельзя, поэтому они жестко пристегнуты. Это те, кто управляют самолетом, и ученые из испытательной бригады, места которых расположены сразу за кабиной пилотов лицом против хода движения самолета. Они сидят за столами с тумблерами и приборами и следят за ходом экспериментов на борту. Там же сидит и врач. Если кому-то станет плохо, “больного” переведут в носовую часть самолета, закрепят ремнями и окажут помощь.

КРОЮТ МАТОМ

В салоне Ил-76 МДК, как в палатах для буйнопомешанных, все — и пол, и стены, и потолок — отделано мягкими материалами. Матами закрыты даже иллюминаторы. Нужно это, чтобы космонавты приземлились без травм, когда невесомость закончится. Под матами — система для подключения скафандров, через которую в них подается воздух. На стенах есть карманы на молниях, куда можно убрать мелкие вещи, чтобы не разлетались по салону. Вдоль бортов — что-то вроде балетного станка: брус шириной 6-7 см, за который можно держаться. Лампы освещения закрыты крупноячеистыми решетками, чтобы об них не обожглись пролетающие мимо люди.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

ИЛ-76 МДК

Перед тобой идеальное устройство для сброса веса. Самолет-лаборатория ИЛ-76 МДК позволяет потерять его вообще весь, не улетая в космос.

РВУТ И МЕЧУТ

В самолете нет туалета, зато есть запас бумажных пакетиков. Запас интенсивно используется.

БОЛЬШАЯ РАЗНИЦА

Как ты знаешь, обычно самолеты в невесомости не летают. Поэтому борт для тренировки космонавтов, хоть внешне и похож на своих гражданских собратьев, имеет ряд технических отличий. Например, у него усиленный корпус, чтобы выдерживать постоянные перегрузки. Главная же отличительная черта — модифицированные системы подачи топлива, масла и гидравлических жидкостей. В невесомости жидкость не течет, а потому самоходом в двигатели не поступает. ИЛ-76 МДК оборудован специальными аккумуляторами, в которые топливо и масло закачаны под давлением, — именно давление выталкивает жидкости в нужном направлении, когда самолет влетает в режим невесомости. Запаса топлива в "концентраторах" хватает на 9 режимов, но полностью их не опустошают — пополняют запас через каждые 3 режима.

ИНОСТРАННАЯ НЕВЕСОМОСТЬ

Кроме России, такие полеты совершаются и в других странах. Для этих целей в США используются Douglas C-9 и Boeing 727-200, а во Франции Airbus A300. Канада и Эквадор для своих экспериментов с невесомостью применяют менее крупные — Falcon 20 и T-39 Sabreliner соответственно. Частные компании заманивают клиентов "комплексными предложениями", так, расположенная во Флориде Aurora Aerospace предлагает в рамках одного полета на Rockwell Commander 700, кроме полной невесомости, испытать "гравитацию Марса (1/3 земной) и Луны (1/6 земной)". Цена — $ 3000. Наш ИЛ-76 МДК, когда он не задействован в подготовке космонавтов, тоже сдают в аренду. "Билет" для одного человека обойдется в 120 тыс. руб. — день назначат, когда будет сформирована группа, если же арендовать весь борт, то цена — 1, 55 млн руб. и полет возможен уже через три дня после заказа (за раз в небо может подняться 14 человек).

ПАРАБОЛА КЕПЛЕРА

Так называется траектория полета, которая позволяет самолету попасть в состояние невесомости. Ил-76 МДК взлетает в обычном режиме и поднимается на 6 тыс. м, после чего под углом в 45° с максимальным ускорением за 15 секунд набирает высоту 9 тыс. м. В это время находящиеся на борту ощущают перегрузку в 2g, которая сменяется невесомостью, когда самолет с отметки 9 тыс. м практически без тяги двигателей летит по баллистической траектории (плавной дуге). Продолжается это состояние от 22 до 28 секунд (участок красного цвета), после чего двигатели снова включают и переводят Ил-76 в обычный горизонтальный полет на отметке 6 тыс. м. Командир и второй пилот по очереди выполняют "горки", как еще называют параболы Кеплера, — удерживать штурвал в этом режиме, не допуская даже малейших отклонений, физически очень тяжело.

ОБЛАЧНЫЙ СЕРВИС

Под оглушающий вой четырех турбореактивных двигателей в компании нескольких блюющих людей я несусь навстречу мечте всех мальчишек СССР — космической (ну, почти) невесомости. Перед тобой репортаж с борта уникального ИЛ-76 МДК.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

Меня ждет неизвестность. Конечно, мое незнание нельзя сравнить с невежеством моих предков: еще лет семьдесят назад думали, что без гравитации сердце не сможет качать кровь, глаза фокусироваться, слюна и еда проглатываться, а моча вытекать. Но все же я понятия не имею, как отреагирует мой организм, лишившись привычной G. Может, я, как Антей из древнегреческих мифов, черпаю силы от Земли, и стоит меня оторвать от нее, как я кончусь? Примерно такие мысли крутились у меня в голове, пока я в компании еще десятка искателей приключений ехал на небольшом автобусе на аэродром Чкаловский.

Огороженное бетонным забором огромное поле в двух километрах от Звездного городка, где среди ангаров и самолетов гуляет ветер, — главный аэродром ВВС России. Снимать нельзя, да, в общем-то, и нечего: самолетов мало и большинство из тех, что попадаются на глаза, могли бы порадовать какой-нибудь музей авиации. Например, ИЛ-18, которому не меньше полувека, тут стоит вполне себе готовый к вылету. На этом фоне наш ИЛ-76 — чуть ли не гость из будущего.

Изнутри самолет выглядит каким-то выпотрошенным — сидений нет, иллюминаторов тоже, пол покрыт толстыми матами цвета хаки, в которых вязнут ноги. Я стою с тяжеленным парашютом и слушаю инструктаж. Если что-то пойдет не так, мы должны быстро покинуть борт “на все четыре стороны”, четырьмя потоками: два через двери сбоку и еще два через грузовой люк в хвосте.

“Пока будете лететь на парашюте, проследите, куда упадет самолет, — говорит инструктор так, будто катастрофа уже точно запланирована. — Как приземлитесь, идите к месту его падения, там вас быстрее найдут”.

Даже больше того, что я никогда не прыгал из гибнущего самолета, меня волнует такая нестыковка: у меня на животе висит 20-килограммовый парашют, отстегнуть который сам я не смогу (по крайней мере, надевая его, я не смог разжать тугие карабины без посторонней помощи), лететь же нам предстоит над водой — ради безопасности полеты по дуге Кеплера проходят над Плещеевым озером. Что получается? А то, что если и приводнюсь целым, из озера уже с этим балластом точно не выберусь.

Меня уверяют, что за десятилетия таких полетов парашютом для эвакуации еще пользоваться не приходилось, и мы вообще их снимем, когда самолет наберет нужную высоту. Я рад.

С пакетами за невесомостью

Если парашют в полетах такого уровня сложности положен по уставу, то о необходимости бумажных пакетиков говорит опыт. Даже космонавты не всегда обходятся без них: некоторым становилось плохо от одного вида коллеги, идущего по стене.

Все дело в небольшом участке мозга — так называемом рвотном центре. Который по какой-то злой иронии вызывает у нас одинаковую реакцию и при отравлениях, когда нужно избавить организм от вредной еды, и при качке.

Изменения положения тела улавливают маленькие кристаллы карбоната натрия, расположенные на волосковых рецепторных клетках внутреннего уха (это и есть знаменитый вестибулярный аппарат). Сейчас самолет взлетает и волоски идут вниз, когда же для создания невесомости он нырнет носом к земле — их потянет вверх.

Проблема в том, что когда информация от этих “датчиков” на-

Полет на ИЛ-76МДК был частью презентации Hyundai Solaris. Так что не удивляйся баннерам на заднем плане. А в правом верхнем углу — автор текста Антон Иванов

чинает расходиться с данными, получаемыми от глаз (которые видят перед собой не скачущий горизонт, а внешне недвижимый салон самолета), в организме начинается паника. Именно поэтому тем, кого укачивает, в корабле легче на палубе, где видно, что творится, а не в кают-компании, где вроде бы тишь да гладь.

У самолета палубы нет, поэтому сидим, ждем и смотрим по сторонам. Мои размышления прерывает заметно усилившийся рев двигателей и перегрузка.

Обещали 2G, значит, сейчас я вешу где-то 160 кг — да-а-а, если люди с таким весом действительно так себя ощущают, то я им не завидую: сидя у стены, я с трудом могу поднять потянувшуюся ногу. Даже странно, что мое сердце (которое теперь, видимо, вместо положенных трехсот грамм весит шестьсот), продолжает так же сильно колотиться. Но тут я будто проваливаюсь на качелях вниз и инстинктивно еще сильнее вцепляюсь в деревянный брус у стены и напрягаю руку, вжимая свое тело в мат на полу.

Я вижу, как мои соседи летят ногами вверх. А я? На меня что, не действует невесомость? “Руку расслабь”, — слышу я совет инструктора и тут же вижу, как мои кроссовки (с ногами внутри, конечно) тоже поднимаются к потолку.

Первый раз

Отличие невесомости “самолетной” от космической в том, что ты не просто повисаешь в воздухе, как жители МКС, а стремишься вверх — самолет-то фактически падает. Но это последняя мысль, которая меня занимает, — куда важнее, что я переживаю свои первые мгновения в невесомости, счет которым по громкой связи ведет один из инструкторов. Каждые пять секунд нам сообщают, сколько времени уже продолжается “режим” (не кровавый, а “невесомый”) — на 20-й секунде надо снова добраться до мата, если ты, конечно, не хочешь, чтобы невесомость прекратилась, когда ты вниз головой висишь под потолком. “Двадцать”, — сообщает голос, и я снова вжимаю себя в пол.

Looxcie

Bluetooth-гарнитура с видеокамерой

Снимает все, что Вы видите!

4 устройства в 1
• Bluetooth-гарнитура,
• Action-видеокамера,
• Remote Room-монитор,
• Live Video Streaming
прямое потоковое видеовещание через интернет при помощи iOS 5.0 и Android 2.1 и выше.

реклама

Возможности Looxcie LX:

- Мгновенное создание видеоклипа одним нажатием кнопки
- Обмен видеоклипами по электронной почте или через Facebook, Twitter, YouTube
- Работа в режиме реального времени при передаче «живого» видеопотока
- Легкая конструкция (22 г)
- Регулируемая конструкция для оптимальной посадки и комфорта
- До 5/10 часов хранения видео (в зависимости от модели)
- Запись видеоклипов в память устройства
- Копирование видео через USB-кабель или Bluetooth
- Дистанционный менеджер файлов и редактор клипов
- Богатый выбор дополнительных аксессуаров (крепежи и кронштейны)

Распространение видеоклипов друзьям и членам семьи
Просмотр и управление видео на своем смартфоне с помощью приложения Looxcie
Передача потокового видео в режиме реального времени
LooxcieLive

Подробная информация на www.midland.ru

Впечатления от первого раза смешанные — это, конечно, прикольно, но настолько непривычно, что я не понял, что делать со своим телом. Кажется, разожмешь руку, держащую брус, и, как воздушный шарик, взлетишь к потолку. Управлять своим телом не получается вообще. К счастью, для этого в салоне есть инструкторы (по одному на двух новичков). Они цепляют ноги за стропы в щелях между матами для устойчивости и крутят туристов в воздухе, играют ими в “баскетбол” (кидают друг другу через салон) и дают советы.

Мой, например, советует на второй раз попробовать встать и попрыгать. После команды “режим” я честно выполняю задание, но результат все тот же: я оказываюсь вверх тормашками.

Эта беспомощность сбивает меня с толку. Единственная возможность хоть как-то контролировать свое положение в пространстве — это держаться за что-то. Стоит же отпустить руку, как я лечу куда придется и нервничаю, что к концу невесомости окажусь где-нибудь над предательски твердыми столами ученых. Но инструктор хватает меня и сажает на мат как раз к концу второго режима.

Человеческие потери

После третьего захода на параболу Кеплера в салоне становится все меньше радостных лиц. К девушке, которая после первой же “горки” ушла в нос самолета наполнять пакеты, присоединяются другие укаченные.

Мой сосед просит поменяться местами, чтобы сесть ближе к инструктору. Наверное, он хочет узнать, как лучше летать в невесомости? Я собираюсь присоединиться к разговору, но вижу только, что уже и он расстается со своим завтраком. Н-да, не случайно самолеты, выполняющие такие полеты, в Америке прозвали Vomit Comet (“Блевальная комета”).

Вообще-то считается (и это даже доказано экспериментами), что при укачивании можно справиться с тошнотой, зафиксировав сознание на посторонней мысли или действии (например, делать что-то однообразное или пытаться решить какую-то задачку). Но это вряд ли возможно в самолете, который каждые 5-10 минут прыгает вверх-вниз. Тут скорее помогла бы тренировка вестибулярного аппарата. Регулярно раздражая аппарат, ты снижаешь чувствительность его клеток, но мне это надо было делать раньше — лучше до 15 лет, когда окончательно заканчивается его развитие. Теперь же для тех, чей аппарат уже не выдержал проверки параболой Кеплера, полет из приключения превратился в пытку. Представляю, каково в таком состоянии осознавать, что тебя ждет еще 6 “горок”.

Впрочем, хорошо, что “живого” народа осталось меньше — больше пространства для полетов. Вот кто-то идет по стене, а мимо него пролетает новоявленный супермен (инструктор говорит, что ни один полет не обходится без того, чтобы кто-нибудь не попробовал лететь в позе супергероя — некоторые даже приходят на борт в маскарадных костюмах). А вот трое синхронно кувыркаются в воздухе — инструктор шутит, что если сейчас же раскрутить их в обратную сторону, все трое гарантированно пополнят ряды пополняющих бумажные пакеты.

Я слушаю, улыбаюсь, но чувствую, что и у меня к горлу подступает. Вообще-то укачивание — это нормальная реакция организма на ненормальную ситуацию, но сейчас я искренне завидую обезьянам, тюленям, овцам и кошкам, которых не укачивает вообще. Среди людей тоже есть те, кого никогда не укачивает, но в космонавты их не берут — это люди с поражениями внутреннего уха, глухие. Есть и их антиподы — им достаточно резко повернуть голову в машине, чтобы почувствовать тошноту.

Пока я сосредоточенно думал об этом, приступ отступил.

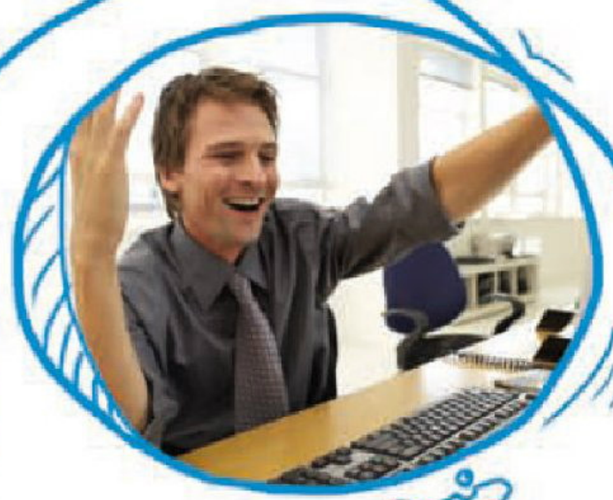
Обратно к G

Наконец я более-менее привык к тому, как проходит режим: спокойно вишу вниз головой и мечтаю о своей минуте славы в виде суперменского полета через весь салон во время следующей горки, но... По окончании пятого режима нам сообщают, что больше невесомости не будет — людям с пакетиками уже так плохо, что решение о маршруте полета теперь принимает врач.

Я испытываю смешанные чувства. С одной стороны, мне очень обидно, что именно когда я разошелся, все и кончилось. И нет никакой гарантии, что я еще хоть раз в жизни переживу это ощущение вновь. С другой — у меня ведь уже был приступ тошноты, возможно, через одну-две “горки” я сам бы начал мечтать о скорейшей посадке.

После приземления из ИЛ-76 МДК выходили люди в одинаковых синих комбинезонах, но с разноцветными лицами: раскрасневшимися у тех, кто прокатился в кайф, и зелеными у тех, кто давно так не блевал. Я вышел в какой-то средней стадии: бледный и счастливый. От того, что это было в моей жизни, и от того, что это закончилось. ■

НЕ ПРОПУСТИ НИ ДНЯ!



«Вчера был просто мой день! Босс предложил повышение, во время ланча столкнулся с прекрасной незнакомкой... а дальше, ну ты понимаешь, кино, танцы до упаду. ***Чувствую, начинается в моей жизни новый виток...».***

И все это тебе рассказал по телефону твой друг, в то время как ***ты дома страдал от простуды...?*** Возможно, именно этот день мог поднять тебя на вершину успеха – но он прошел мимо? Только не в этой жизни!

ВЕДЬ У ТЕБЯ ЕСТЬ МОЩНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ БЫСТРОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ:

1 СНЯТЬ СИМПТОМЫ

Если тебя бросает в жар, голова раскалывается от боли, насморк, тело ломит, не стоит сидеть и ждать чудесного исцеления. Горячие напитки ТераФлю ЭКСТРА от гриппа и ТераФлю от простуды позволят быстро прийти в форму и не выпасть из привычного ритма жизни. Ощути мощный эффект и вновь почувствуй себя человеком!

2 ВОССТАНОВИТЬ ИММУНИТЕТ

Крепкий иммунитет дает возможность встать на ноги гораздо быстрее и, что немаловажно, избежать осложнений. С препаратом ТераФлю Иммуно ты сможешь восстановить иммунитет и вырваться из вынужденного домашнего плена.

Каждый день достоин того, чтобы прожить его на максимум – одним словом, **НЕКОГДА БОЛЕТЬ!** Кстати, у незнакомки, про которую рассказывал твой друг, есть весьма симпатичная подруга…

ТераФлю®
НЕКОГДА БОЛЕТЬ!
Новартис Консьюмер Хелс, Швейцария

Реклама
ТераФлю Экстра Лимон Рег. уд. ЛСР-007823/10 от 10.08.2010 г.
ТераФлю Иммуно - БАД. Не является лекарством.
Свид. о гос. рег. № 77.99.23.3.У.5243.6.09 от 01.06.09

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Sony Handycam HDR-PJ760VE

Способна записать на флеш-память 11 часов видео высокой четкости в режиме LP (1440x10800), а потом показать этот "фильм" через встроенный проектор. У этой Handycam широкоугольный объектив Carl Zeiss 26 мм с 10-кратным оптическим зумом, CMOS-матрица Exmor R™ (1/2,88 дюйма), система оптической стабилизации Balanced SteadyShot, объемный звук 5.1 с функциями улучшения звучания Auto Wind Noise Reduction и Closer Voice. В режиме фотографии Sony Handycam делает снимки с разрешением до 24,1 эффективных мегапикселей. На момент выхода номера цена неизвестна.

● *sony.ru*

Acer Aspire S5

Этот 13,3-дюймовый ультрабук мог бы украсить нашу рубрику "Я худею, дорогая редакция". Даже в самом "толстом" месте он — всего 15 мм, а весит 1,35 кг. Кроме идеальной физической формы Aspire S5 демонстрирует и редкостную собранность — из спящего режима пробуждается за 1,5 секунды (эта технология получила название Acer Green Instant On). Кстати, если ультрабук не будить, на одном заряде батареи он может провести в режиме ожидания до нескольких недель. Место жесткого диска тут занял твердотельный накопитель (то есть меньше вес, выше скорость и надежность). Еще из приятного — акустическая система Dolby® Home Theater® v4 и порты HDMI®, USB 3.0 и Thunderbolt (скорость передачи данных — 20 Гб/с). На момент выхода номера цена неизвестна.

● *acer.ru*

Epson MG-850HD

HD-проектор Epson MG-850HD с док-станцией для iPhone, iPod или iPad покажет видео или фото с устройства Apple на большом экране. Например, поставил такую штуку себе в спальне на тумбочку у кровати — и получил сразу и домашний кинотеатр, и возможность зарядить телефон ночью. 38 100 руб.

● *epson.ru*

Seagate Momentus XT

Внутри XT есть и жесткий диск, и твердотельный накопитель. Этот, с позволения сказать, тандем работает быстрее, чем какой бы то ни было диск Seagate до этого (Momentus XT примерно в 3 раза быстрее обычных "хардов"). Технология Adaptive Memory позволяет ему подстраиваться под конкретно твои потребности, перемещая используемые чаще всего файлы на более быструю флеш-память. Зачем в Momentus оставили обычный жесткий диск? Для того чтобы дать большую емкость и сохранить доступную цену. В итоге его объем 750 Гб, а цена — 6000 руб.

● *seagate.ru*

MH Men's Health Россия

www.mhealth.ru

Men'sHealth

СМОТРИ ВИДЕОУРОКИ НА САЙТЕ MHEALTH.RU

ФОРМА | СЕКС | ЗДОРОВЬЕ | ЕДА | ЖИЗНЬ | СТИЛЬ | ЖЕЛЕЗО

- ФИТНЕС
- СПОРТ
- САМООБОРОНА

ФИТНЕС-ОНЛАЙН С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

Узнай, как избежать самых распространенных ошибок во время выполнения упражнений в спортзале. Правильная техника — залог того, что тебе удастся избежать травмы.
http://www.mhealth.ru/tag/fitness-video/

ШКОЛА ТУРНИКА МИХАИЛА БАРАТОВА

Научись выполнять сложные и зрелищные элементы на турнике (во время тренировок становись сильнее, выносливее, пластичнее).
http://www.mhealth.ru/tag/turnikman/

ШКОЛА МИКС-ФАЙТА ТАРАСА КИЯШКО

Вместе с президентом школы смешанных единоборств, обладателем черного пояса пятого дана по карате отработай приемы, которые однажды могут спасти тебе жизнь.
http://www.mhealth.ru/tag/mix-fight-school/

СЛЕДИ ЗА ОБНОВЛЕНИЯМИ

ПРО ТРИ

Путь от мальчика до мужчины выглядит так: сначала ты отличаешь разные типы машин (мусоровоз, автобус, легковушка), потом — разные марки машин и, наконец, модели разных марок. BMW усложняет задачу и предлагает покупателям новой 3-й серии седан в трех стилях отделки. Разбираться отправился Антон Иванов.

САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ понять, какая “трешка” перед тобой: Luxury, Sport или Modern Line, — это посмотреть на то, как оформлены противотуманки на переднем бампере. У “лакшери” над ними по две параллельные хромированные полоски, у “спорта” полоска на каждую фару одна и находится она не сверху, а сбоку, а у “модерна” хромированная отделка идет дугой. Другие отличия: дизайн дисков, разные материалы отделки салона и так далее — короче, будет над чем помучиться при выборе тем, кто решит отдать за эту машину минимум 1 470 тыс. руб.

Ценник — не единственная вещь, которая у новой “трешки” больше, чем у прежней. Во-первых, прибавилось скоростей в “автомате”: 8-ступенчатая “коробка” — предмет особой гордости баварцев. Во-вторых, немного, но выросла длина автомобиля (на 93 мм) и колесная база (на 50 мм). Увеличилось и пространство внутри, но заметишь ли ты прибавку в 15 мм для ног задних пассажиров или дополнительные 8 мм над головой?

Базовую комплектацию “трешки” раньше ругали за аскетичность: теперь в любом автомобиле серии — 6,5-дюймовый монитор с высоким разрешением, система “старт-стоп”, глушащая двигатель на светофорах и в пробках и вновь заводящая его, стоит убрать ногу с тормоза, система управления бортовым компьютером iDrive, а также выбор настроек подвески, руля и “газа” — “Спорт”, “Комфорт” или “Эко плюс”. Мотивировать пользоваться “Эко плюс” должен счетчик сэкономленного бензина.

Для меня первое впечатление от “трешки” было даже не визуальное или тактильное, а звуковое — в ней очень тихо. На лобовое стекло проецируются данные о маршруте, скорости и дорожных знаках, а информативный руль дает точно знать, что происходит с машиной: тяжелый и “короткий” (примерно два оборота от одного крайнего положения до другого), он позволяет чувствовать ее, как часть себя.

Помогают контролировать автомобиль также идеальная развесовка (50:50) и увеличенные колеи. Нам дали в этом убедиться на трассе Circuit de Catalunya, где проходит Гран При Испании “Формулы-1”. Надо сказать, что “трешка” действительно позволяет ехать очень быстро (в том числе и в поворотах), при этом в ней не страшно — это собранный и однозначный в реакциях автомобиль.

Для пугливых водителей — полный набор систем защиты, таких как камеры, следящие за мертвыми зонами, и датчики, фиксирующие пересечение разметки. Из других “наворотов” я бы отметил такую вещь, как возможность открыть багажник, не касаясь его: если руки заняты, ты просто машешь ногой под задним бампером — и крышка открывает доступ в 480-литровое пространство.

Раз начали с путаницы, ею и закончим — на той самой крышке багажника нашей машины было написано 328i, что раньше бы значило: под капотом мотор 2,8 л, но теперь эти цифры уже не имеют отношения к объему и 328-я оснащена 2-литровым турбокомпрессорным движком мощностью 245 л. с. (все остальные моторы в линейке тоже “турбо”). В нашем варианте 3-я серия разгонялась до 100 км/ч за 5,9 секунды. В самом же “дешевом”, с 2-литровым турбодизелем, выполняет это упражнение за 7,5 секунды. ■

Men's Health ADVENTURE

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

25-29 февраля. Кольский полуостров (new)
Снегоходная экспедиция к Баренцеву морю

26 февраля-4 марта. Красная Поляна
Школа фрирайда для бордеров и лыжников

1-10 марта. Северный Урал
Снегоходная экспедиция к Пятому чуду России - плато Маньпупунер

14-17 марта. Кольский полуостров (new)
Сафари на снегоходах по сказочной Лапландии

2-7 апреля. Байкал (new)
Снегоходная экспедиция по льду озера

14-16 апреля. Хибины
Мастер-класс по вождению снегохода в горах

29 апреля-5 мая. Карелия
Сплав на катамаранах по рекам Карелии

Подробная информация и бронирование туров:
8-800-5050-987 (звонок по России бесплатный)
mhadventure@yandex.ru
www.mhadventure.ru
группа Men's Health Adventure в Facebook

ДВЕ “ЧЕТВЕРТЫЕ”

Пока BMW выпускает новую “трешку” только в классическом кузове седан, обновленная Audi A4 доступна сразу во всех вариантах, включая спортивную S4 и “внедорожный” универсал Allroad. Их и отправился тестировать в Португалию Алексей Яковлев.

Я ЧИТАЛ В ОДНОМ фантастическом рассказе про авторучку, которая меняла цвет чернил в зависимости от настроения хозяина. Не знаю, появится ли со временем такой пишущий прибор, а вот автомобиль, который можно настроить в такт своему настроению, уже точно есть.

Audi S4 именно такой. На узких улочках Лиссабона он был тих и послушен. В режиме Comfort легкий руль, мягкая подвеска, плавные ускорения. Передачи переключаются, когда стрелка тахометра едва доходит до метки “2”. Можно расслабиться и, положившись на навигационную систему (которая заслуживает отдельного рассказа), просто наслаждаться поездкой.

Из города вдоль побережья к мысу Рока ведет извилистый серпантин. Тут уже хочется иного драйва. Выбираю в настройках режим Dynamic. Подвеска становится жестче (регулируемая жесткость подвески доступна и на менее дорогих комплектациях Audi A4 за доплату в 61 тыс. руб.), педаль газа чувствительнее, руль наливается упругостью. Даже в глушителе открывается специальная заслонка, и урчание превращается в рев. Зигзаги серпантина S4 проходит как по рельсам. А на прямиках, где между знаками разрешения и запрещения обгона иногда было меньше сотни метров, выручала безумная динамика 333-сильного мотора (до 100 км/ч за 5 сек.).

Если для заниженной S4 хочется заасфальтировать весь мир, то когда едешь на Allroad, дорожное покрытие уже не играет такой роли. Allroad выше обычной версии на 37 мм. Ямы, выбоины и легкое бездорожье такая A4 готова проглотить и не подавиться. Благодаря ее полному приводу можно было любоваться на океан не только с дороги, но и прямо с пляжа, по песку и камням которого она вполне сносно пробирается, урча своим 3-литровым турбодизельным V6.

Самая простая версия Audi A4 со 120-сильным 1.8 TFSI и механической коробкой передач обойдется в 1 130 тыс. руб., аналогичный универсал дороже седана на 70 тыс. Вариатор multitronic добавляет к цене 70 тыс. Что же касается тех A4, которые мы протестировали, то цена S4 — 2500 тыс. руб. Allroad с 245-сильным дизелем и автоматом дешевле — от 1950 тыс. ■

ДОРОГУ ПОКАЖЕШЬ?

“Интересно, а до Читы она дорогу рассчитать может?” — сказал коллега и ввел в навигаторе “Чита”. Навигатор немного задумался и сказал, что нам пора развернуться. Также он сообщил, что мы приедем в 19.35, правда, не уточнил, в какой день, ведь до Читы было без малого 10 тыс. км. Навигационные способности автомобилей Audi поражают, особенно после интегрирования в информационно-развлекательную систему MMI 3G-модема. Навигация отображает маршрут, подгружая спутниковые снимки с сервиса Google maps, а также информацию о погоде на маршруте, о заторах и близлежащих достопримечательностях. Также 3G-модем позволяет организовать в салоне WiFi-точку доступа в интернет. Жалко только, что доплачивать за такую систему прийдется 155 тыс. руб.

ПРОГРАММА, СТАВШАЯ ХИТОМ В БРИТАНИИ –
ТОЛЬКО НА DISCOVERY CHANNEL В РОССИИ!

ОН НЕ ИЩЕТ НЕЛЕПЫХ СИТУАЦИЙ
И НЕОЖИДАННЫХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ.
ОНИ НАХОДЯТ ЕГО САМИ.
В ЛЮБОЙ ТОЧКЕ ПЛАНЕТЫ

ПРОСТАК
ЗА ГРАНИЦЕЙ

премьера

23:00

с 20 февраля

discoverychannel.ru DiscoveryChannelRussia

Discovery CHANNEL

Реклама

ЕГО ВЫСОЧЕСТВО

Инженеры компании Subaru представили на суд искушенной публики новый кроссовер, который получил имя XV. Раз перед тобой Subaru, ничего удивительного, что машина полноприводная, и ты уже, наверное, заметил, что у "ИксВэ" высокий дорожный просвет. В цифрах этот показатель — 220 мм, что позволит высокомерно проехать над самыми разными неприятностями, встречающимися на наших дорогах. Судя по тому, что автомобиль получил "5 звезд" по итогам краш-тестов Euro NCAP, эта машина способна вывезти своего хозяина и из более серьезных передряг. Приятно, что, несмотря на высокую посадку, центр тяжести у Subaru XV расположен ниже, чем у большинства кроссоверов, — спасибо стоит сказать оппозитному двигателю, который ниже "сидит" в моторном отсеке. Кстати, мощность моторов, предлагающихся для XV, — от 114 л. с. до 150 л. с., а цена в РФ — 929 тыс. руб.

Алексей Немов, Эдгард Запашный

ТЫ — ДОНОР!

Сообщение для тех, у кого кровь бурлит и зовет на подвиги, но все как-то не было повода. Вот тебе вариант — стань донором. И, кстати, имей в виду — донорская акция, проведенная в прошлом году прри поддержке программы LG Electronics "Корпоративное волонтерство в области донорства крови", занесена в Книгу рекордов России — 13-14 июля мобильный комплекс по заготовке крови принял 262 добровольца. Среди доноров LG 2011: Алексей Немов, Татьяна Навка, Светлана Мастеркова, Светлана Хоркина и Ирина Чащина. Хочешь присоединиться к их компании в этом году — узнай, где ближайший пункт сдачи крови, и прочие важные подробности на www.yadonor.ru

ВРЕМЯ И МЕСТО

Что нового и приятного можно сообщить об и так всем известных часах TAG Heuer? Пожалуй, вот что: в Москве, в Столешниковом переулке, открылся новый бутик. Само собой, в нем полным-полно часов, авангардных очков и даже есть мобильные телефоны TAG Heuer Meridiist и TAG Heuer Link. Адрес: Столешников переулок, дом 14.

Новости

САМ СЕБЕ РЕЖИССЕР

Всегда мечтал снять собственную “Ведьму из Блэр”? Или просто нравится снимать микрофильмы от первого лица, засылать их друзьям, выкладывать классные (или идиотские) сюжеты в сети? Пожалуй, идеальный для таких развлечений вариант — bluetooth-гарнитура с видеокамерой Looxcie LX. Сама камера весит всего 22 г, удобно крепится на ухо и передает все, на что ты уставился, в интернет в реальном времени (эта опция для смартфонов на iOS 5.0 и Android). Позволяет хранить 10 часов снятого видео.

ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

Как защитить кожу от сухости, стрессов и сигаретного дыма? В лабораториях марки Chanel нашли способ, создав средства Hydra Beauty для мужчин. Эта “аквапомощь” активизирует естественные биологические механизмы увлажнения организма. Серо-голубой имбирь с Мадагаскара, входящий в состав этих кремов и сывороток, обладает мощным антиоксидантным действием, что и так всем известно. В линейке Hydra Beauty он демонстрирует еще и новый талант: способность отслеживать клеточные стрессы и “включать” защитные силы эпидермиса раньше, чем негативные факторы внешней среды нанесут коже видимый вред.

ВЕСНА НА СТОЛИЧНОЙ УЛИЦЕ

Хорошо устроилась природа — каждый год ее весенне-летняя коллекция выглядит одинаково: зелень всех оттенков там и тут — и никто не критикует. Куда сложнее модным маркам — от них человек каждый сезон требует чего-то нового. Вот и дизайнерам Calvin Klein свою фирменную палитру серого, черного-белого и синего пришлось дополнить рубиново-красным и темно-серым. А заодно этой весной они решили сделать упор на полоску и клетку. В остальном же все знаково знакомо: мягкие рубашки, объемные сумки, узкие джинсы, ветровки, пиджаки, футболки с граффити-принтами. Давай, мчись уже за обновками.

КАК НИ КРУТИ

Спустя десять лет после запуска упаковка соков Rich показалась создателям не такой уж идеальной и они попросили флагманов российского дизайна — Андрея Бартенева, Nina Donis и David Koma — поупражняться в ее оформлении. Получилось ожидаемо отлично. И новая лимитированная серия соков Rich снова хороша, как ни крути.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ПЕРЕВОРОТ

История мужского костюма строга, прямолинейна и неумолима, как военный приказ. Демобилизовавшись со срочной службы, военный китель срезал себе погоны, подворотничок, перекрасился в цвет поприличней и так и существует по сей день, иногда позволяя себе быть в полоску или клетку. В коллекции марки Giovane Gentile мужской костюм претерпел изменения: новые цвета вместо классики, совсем иная выделка хлопка и льна и уж совсем из ряда вон — у некоторых моделей убрали подкладку и плечики. Никаких сковывающих элементов — идеальный наряд на каждый день.

ВАЖНЫЕ ОТКРЫТИЯ

В феврале в ТЦ “Европейский” и ТЦ “МЕГА Белая Дача” открылись спортивные магазины New Balance. Суровые интерьеры — кирпичные стены, стальные балки и распорки — точно передают характер марки — никакого лишнего декора, только функциональная красота. Помимо потребительской жажды, тут ты заодно утолишь и жажду знаний и узнаешь 100-летнюю историю марки в деталях: на полках расставлены образцы кроссовок прежних лет, инструменты и формы для раскройки, трафареты.

СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ

Алексей Баранов, Certina (слева), и Уле-Эйнар Бьорндален

Прошлой осенью в норвежской столице компания Certina представляла лимитированную серию хронографа DS Podium GMT, лицом которой стал знаменитый биатлонист Уле-Эйнар Бьорндален.

На презентации, проходившей при не по-норвежски солнечной для осени погоде, король лыж и винтовки, один из лучших биатлонистов за всю историю этого спорта был весьма бодр и весел, шутил и рассказывал истории про лосиную охоту, жестикулируя и демонстрируя на запястье одну из 1974 пар часов. Число было выбрано не случайно, 1974 — год рождения норвежского биатлониста. Помимо тиража — а на каждом экземпляре проставлен индивидуальный номер, — о скандинавском спортсмене напоминает его автограф, выгравированный, как и номер, на упрочненной задней крышке корпуса.

Certina подчеркивает спортивный, активный дух этой модели: особо прочное сапфировое стекло, крупные, с красным люминесцентным покрытием цифры “9”, “12” и “3” и стрелки с белым покрытием позволяют видеть время при любом освещении, в любую погоду. Любителям водных видов спорта часы тоже пригодятся — на глубине до 100 м они работают так же уверенно, как и на суше. Для путешественников — дополнительный 24-часовой циферблат, на котором можно установить время второго часового пояса. В качестве бонуса — два браслета, которые можно менять в зависимости от ситуации и предпочтений: черный кожаный ремешок с красной прострочкой и браслет из нержавеющей стали.

ОСТРЫЙ ВОПРОС

Если ты не любишь тратить время на походы в парикмахерские — вот тебе машинка для стрижки i-pro 45 intensive от BaByliss. Широкие лезвия из нержавеющей стали расправляются с любым типом волос. Но если бы дело было только в качестве стали! Не все так просто. В помощь лезвиям — мотор 3,6V DC и, что еще важнее, система Motor Management, регулирующая мощность аппарата в зависимости от типа волос. Одной полуторачасовой подзарядки хватает на 40 минут работы. Цена: 3490 руб.

А ВАМ САБО?

Что может выделить тебя из толпы? Броские аксессуары, как, скажем, знаменитые кольца и браслеты в форме черепа от Thomas Sabo. Хотя сам маэстро считает, что новая коллекция предназначена не только брутальным байкерам и рокерам, но и просто людям с хорошим вкусом, мы бы посоветовали не перебарщивать с экстравагантностью и демонстрировать эту необычную ювелирку в уместных местах и ситуациях.

Где что купить

Adidas David Beckham “Олимп”, ул. Красная Пресня, 23, стр. 1
Adidas Jeremy Scott “Олимп”, ул. Красная Пресня, 23, стр. 1
Adidas Originals “Цветной”, Цветной бульвар, 15, стр. 1; “Олимп”, ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; ТЦ “Охотный Ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ “Ашан-Сити — Капитолий”, пр-т Вернадского, 6; ТЦ “Фестиваль”, Мичуринский пр-т, Олимпийская дер., 3, корп. 1
Adidas Porsche Design “Олимп”, ул. Красная Пресня, 23, стр. 1
Benetton ул. Красная Пресня, 48/2, т.: 252-0743
Berghaus Мега Белая дача, т.: 641-4018/19
BOSS Green ЦУМ, ул. Петровка, 2; ГУМ, Красная пл., 3
BOSS Orange ЦУМ, ул. Петровка, 2; ГУМ, Красная пл., 3
Brioni ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш., т.: 255-8862; Третьяковский пр-д, 7; “Москва”, Кутузовский пр-т, 31
Canali Тверская, 26
Cerruti 1881 ТЦ “Западный”, Рублевское ш., 52а; ТЦ “Наутилус”, ул. Никольская, 25
Chevignon Смоленская-Сенная пл., 27/29, стр. 1, +7 (499) 252-72-92; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; “Метрополис”, Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33; ТЦ “Золотой Вавилон”, пр-т Мира, 211; “Щука”, ул. Щукинская, 42, т.: 229-9710; СПб, Большой пр-т, ПС, 80, т.: (812) 233-2214, 336-2868; Владивосток, “Игнат”, ул. Комсомольская, 13, (4232) 438-100; Екатеринбург, “Парк Хаус”, ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5580;

Carolina Herrera CH L'eau
Loewe Quizas, Quizas, Quizas Pasion

Оренбург, пр-т Победы, 1а; Тюмень, ул. Советская, 53
CK Calvin Klein ГУМ, Красная пл., 3; Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, т.: 980-5179; “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, т.: 510-1832
Diesel Петровка, 16, т.: 625-5235
Dino Bigioni м-н Rendez-Vous, ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-7561; www.rendez-vous.ru
Dior Homme Столешников пер., 18, т.: 745-8010; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 790-7307
DKNY ЦУМ, ул. Петровка, 2; “Метрополис”, Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442
Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31; Третьяковский пр-д, 8; “Барвиха Luxury Village”, 8 км Рублево-Успенского ш.
Dsquared2 “Интероптика”, ГУМ, Красная пл., 3; Нахимовский пр-т, 63, т.: (499) 779-4944
Energie ул. Тверская, 6, т.: 692-783; “Европейский”, галерея Pret-a-Porte, т.: 229 2664; “Метрополис”, т.: 787 4056; Новосибирск, “Сибирский молл”, т.: +7-383-328-0720
Ermenegildo Zegna Третьяковский пр-д, 1/3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; “Барвиха Luxury Village”, 8 км Рублево-Успенского ш.
Gant Москва, ТД “Руслан”, Смоленская-Сенная пл., д. 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ТД “ГУМ”, Красная пл., д. 3, 2 этаж, т.: (495) 777-2392; СТЦ “МЕГА Теплый Стан”, Калужское ш., 21 км, т.: (495) 730- 2433; ТЦ “Капитолий Марьина Роща”, ул. Шереметьевская, д.60А, т.: (495) 580-7148; ТЦ “Капитолий Севастопольский”, Севастопольский пр-т., д. 11Е, т.: (495) 641-2473; ТЦ “Капитолий Вернадского”, пр-т Вернадского, д. 6; т.: (495) 258-4017; ТРК “Щука”, ул. Щукинская, д. 42; т.: (495) 786-8257; галереи “Времена Года”; Кутузовский пр., д. 48, т.: (495) 662-8291; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., д. 16А; (495) 258-5442; СПб, Большой пр-т П.С., д. 80, т.: (812) 233-2214
Gant by Michael Bastian ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392
Gianfranco Ferre сеть салонов оптики Good Look, “Охотный ряд”, Манежная пл., 1; галерея ZAR, Рублевское ш., 42; “Смоленский пассаж”, Смоленская пл., 3; “Глобал Сити”, ул. Кировоградская, 14
Giovane Gentile ТРЦ “Метрополис”, Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, д. 3, к. 1; “Метрополис”, Ленинградское шоссе, д.16; ТЦ “Капитолий Сити”, Правобережная, 1Б; СПб, ТРЦ “Галерея”, Лиговский проспект, 30а, www. giovaneg.ru
Gucci Третьяковский пр-д, 6; “Москва”, Кутузовский пр-т, 31; “Барвиха Luxury Village”, 8 км Рублево-Успенского ш.
Guess by Marciano “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 737-8505; “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, т.: 981-1516; ГУМ, Красная пл., 3; СПб, Невский пр-т, 5, т.: (812) 312-6437, 315-9981
H.E. by Mango “Цветной”, Цветной бульвар, 15, стр. 1
Hermes ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3019/4705
Hugo ЦУМ, ул. Петровка, 2; Рублевское ш.: 48; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18; ул. Кузнецкий Мост, 14; Ленинский пр-т, 18, Смоленская пл., 3/5
John Richmond “Интероптика”, ГУМ, Красная пл., 3
Kidrobot for Swatch ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; “Охотный ряд”, Манежная пл., 1; “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3
Lanvin Третьяковский пр-д, д. 7
Levi's ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; ТЦ “Галерея Актер”, Тверская ул., 16/2; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2
Marni ЦУМ, ул. Петровка, 2
New Balance “Метрополис”, Ленинградское ш., 16, т.: 258-5442
Philipp Plein Никольская, 10
Ralph Lauren Третьяковский пр-д, 1; “Барвиха Luxury Village”, 8 км Рублевского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Ray-Ban www.ekranoptika.ru
River Island “Метрополис”, Ленинградское ш., 16; “Золотой Вавилон-Ростокино”, пр-т Мира, 211; “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 225-7490
Salewa www.kant.ru
Santoni “Крокус Сити Молл”, 65-66-й км МКАД
Sisley Красная Пресня, 48/2, т.: 252-0743
Strellson Premium ЦУМ, ул. Петровка, 2; “Бухарест”, ул. Каховка, 27
Strellson Sportswear МЕГА-Белая Дача (здание 2, помещение 3114), т.: 995-1684; “Золотой Вавилон”, пр-т Мира, т.: 665-1486; “Афимолл Сити”, Пресненская наб., 2, т.: 995-5903; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300
TJ Collection www.tjcollection.ru
Trussardi Jeans бутик TJ Trussardi Jeans, ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-8103, 620-3489; официальный агент Show-room “Ли-Лу”, www.li-lu.ru
Uniqlo “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33; “Афимолл-Сити”, Пресненская наб., 2
Vans www.kant.ru
Vilebrequin ГУМ, Красная пл., 3, т.: 961 1149
Zegna Sport Третьяковский пр-д, 1/3; Кутузовский пр-т, 31; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Z Zegna ЦУМ, ул. Петровка, 2
Zilli ул. Кузнецкий Мост, 19/1, т.: 623-3261

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ТОЛЬКО НА iPad

Скачай и получи гораздо больше,
чем просто журнал!

– анимированные схемы
– интерактивные карты
– 3D-иллюстрации
– видеосюжеты

и многое другое...

Подробности на www.popmech.ru

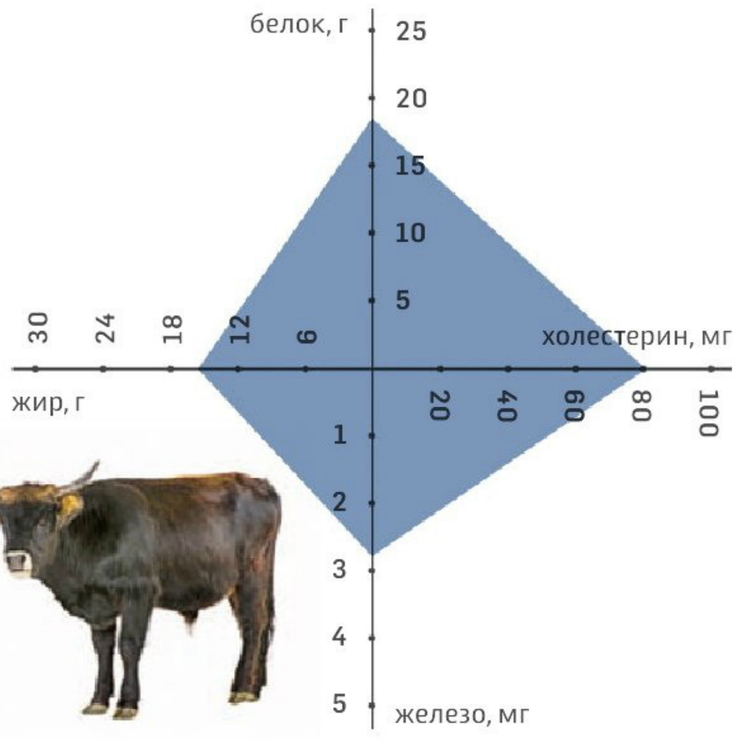
реклама

ЖИВОТНАЯ СИЛА

Какое мясо что лечит

Эксперт — к. м. н., доцент РМАПО Елена Чедия. Также использовались данные из справочника “Химический состав российских продуктов питания” под ред. И. М. Скурихина и В. А. Тутельяна.

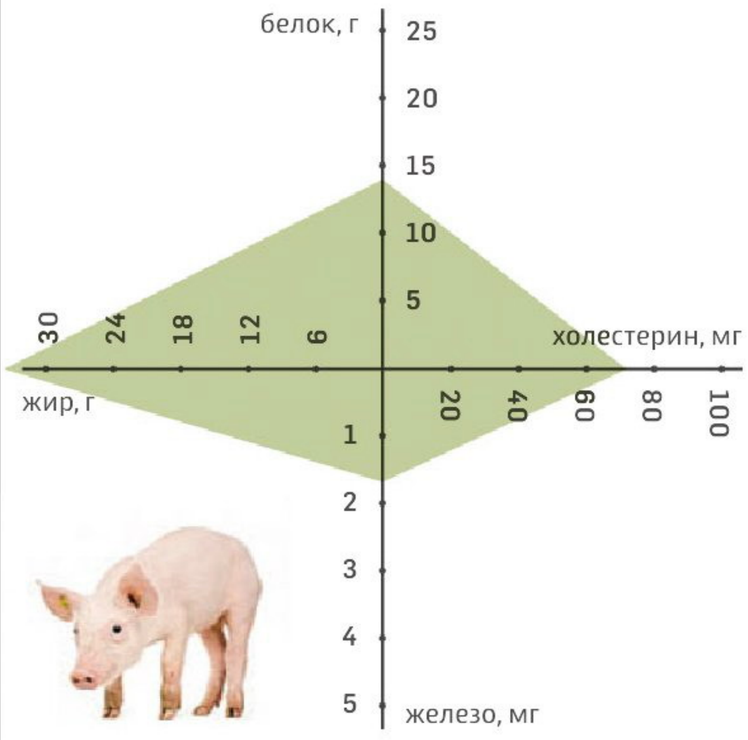
ГОВЯДИНА



ДЛЯ СЕКСА

Лидер по содержанию цинка, который необходим для нормальной работы предстательной железы, сперматогенеза и производства тестостерона. В 100 г говядины содержится половина дневной нормы.

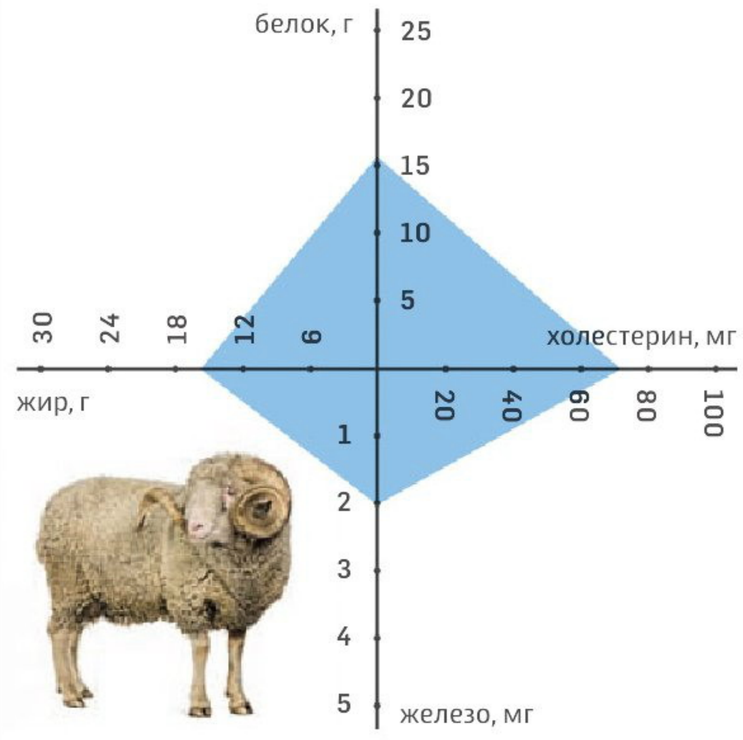
СВИНИНА



ДЛЯ НЕРВОВ

Витамин B_1, он же тиамин, нужен тебе для нормальной работы ЦНС. Свинина – чемпион по содержанию B_1 среди всех видов мяса.

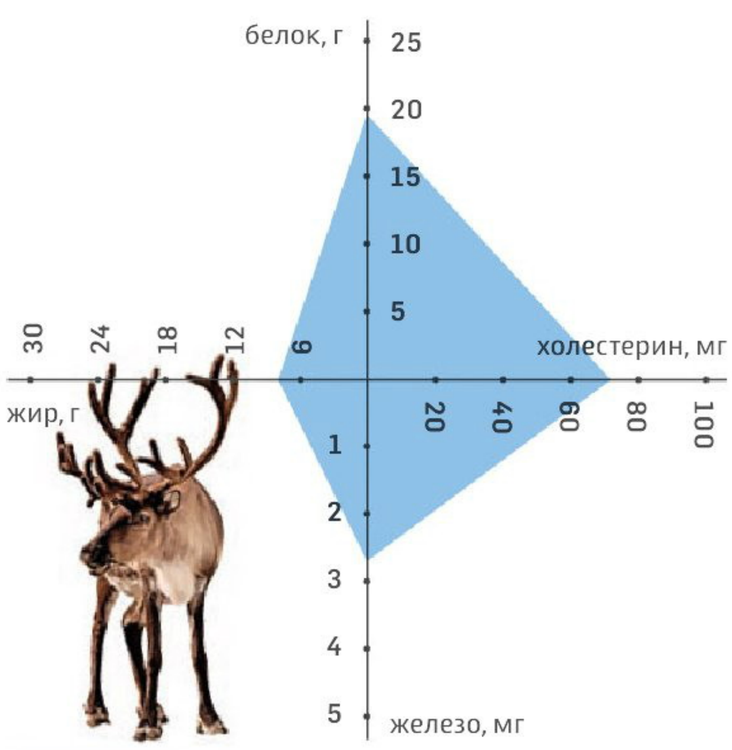
БАРАНИНА



ДЛЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

В баранине больше всего витамина B_{12}, который приводит в норму процессы метаболизма.

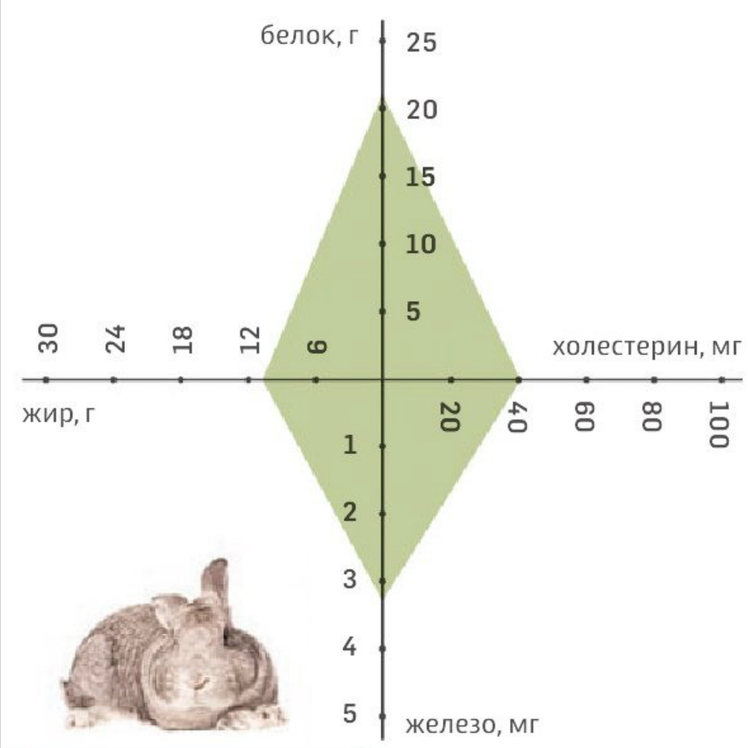
ОЛЕНИНА



ДЛЯ КОЖИ

По содержанию витамина B_2 (рибофлавина) оленина дает фору всем конкурентам. В этом мясе его в 4 раза больше, чем в свинине, говядине или баранине. А B_2 необходим для здоровой кожи, ногтей и роста волос.

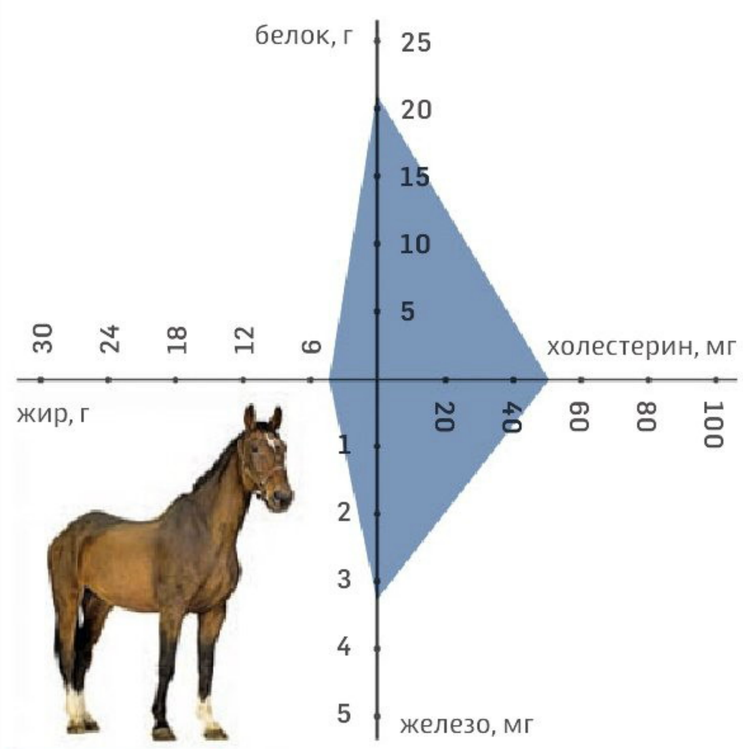
КРОЛИК



ДЛЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Железо, которое помогает доставлять кислород в разные части твоего тела, из мяса усваивается гораздо лучше, чем из растительной пищи. В ушастом этого микроэлемента очень много. А еще в его мясе меньше всего холестерина.

КОНИНА



ДЛЯ МЫШЦ

Идеальный малокалорийный источник протеина: 100 г конины — это всего лишь 121 ккал. При этом белка, который необходим для мускулатуры, в этом мясе больше, чем в говядине. Холестерина почти минимум — 50 мг, и жира немного — всего 4,1 г.

* Хочу знать.

ФОТО: FOTOIMEDIA, LEGION-MEDIA

TJ COLLECTION

THE ART OF A SHOE*

*искусство обуви

товар сертифицирован реклама

tjcollection.com

495 7252255

DIOR HOMME
SPORT

Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный)
Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии.
Реклама
www.dior.ru